

Manual del propietario

Discovery™ Series Selectorized Line

Indicaciones de seguridad importantes para los propietarios

Siga estas directrices para mantener los equipos en perfectas condiciones de funcionamiento:

Importante: *no modifique el equipo ni ninguna de sus piezas, ni retire de forma permanente ninguna pieza del equipo. No utilice dispositivos accesorios que Precor no haya recomendado, porque podrían causar lesiones.*

- Los técnicos cualificados son los que deben realizar un mantenimiento periódico.
- Compruebe que todos los elementos de fijación estén apretados firmemente. Los cables deben estar sujetos a las dos conexiones finales y correctamente roscados. Las columnas de pesas deben estar bien sujetas y funcionar correctamente. Las uniones de los mangos deben estar correctamente conectados.
- Asegúrese de que los entrenadores, el personal del centro y los técnicos de mantenimiento comprendan el uso de los equipos, conozcan las indicaciones de seguridad importantes y puedan reconocer los problemas potenciales (como los cables desgastados, las piezas mecánicas sueltas o las soldaduras agrietadas).
- Para mantener la calidad del entorno de fitness, el centro y su personal deben prestar mucha atención al entrenamiento de fuerza. Si es posible, el centro debe proporcionar una supervisión directa de los equipos de fitness en todo momento a cargo de personas experimentadas en el funcionamiento seguro de los equipos y entrenadas para reconocer los problemas potenciales.
- Si algún miembro del personal detecta un uso no seguro de los equipos, debe dirigirse al usuario directamente, hacerle una demostración de la técnica adecuada y repasar la *Información de seguridad importante para los usuarios*. *Precor recomienda que se publique una copia de la Información de seguridad importante para los usuarios en un sitio bien visible situado cerca del equipo.*
- Asegúrese de que el equipo esté estable y colocado sobre una superficie sólida. Los equipos están diseñados para sostenerse solos; no obstante, se pueden atornillar al suelo para aumentar su estabilidad. Precor recomienda encarecidamente que los equipos se atornillen al suelo para reducir el riesgo de que vuelquen debido a un uso inadecuado. Como la construcción del suelo puede variar, consulte con un ingeniero de estructuras profesional para fijarlo correctamente.
- Coloque el equipo como mínimo a 1 metro (40 pulgadas) de distancia de las paredes o los muebles que haya a cada lado del equipo, y a 1 metro (40 pulgadas) de los objetos que haya detrás del equipo. En el caso de los equipos de Entrenamiento funcional, asegúrese de que haya suficiente espacio de trabajo para que los cables puedan extenderse completamente en todas las direcciones posibles.
- Revise los equipos a fondo siguiendo los programas de inspección recomendados que se describen en este manual, incluidas las revisiones diarias, semanales, mensuales y anuales. Asegúrese de que todas las conexiones con pernos estén apretadas y de que los cables roscados estén fijados correcta y firmemente en ambos extremos.

- Durante el mantenimiento de los equipos, coloque una señal de “fuera de servicio” en el equipo o en el área circundante. No se debe permitir que los usuarios utilicen el equipo hasta que se haya inspeccionado y funcione correctamente. Si hay que reparar una pieza del equipo, evite que se utilice hasta que esté reparada.

  Coloque una señal de “fuera de servicio” en el equipo y asegúrese de que el personal del centro esté al corriente para que no permita que nadie lo utilice hasta que funcione correctamente.

- Cuando trabaje con las columnas de pesas, no intente desatascar las estructuras atascadas sin ayuda porque podría dar lugar a lesiones. Con ayuda de otra persona, vuelva a colocar con cuidado la columna de pesas en su posición correcta de tal forma que la placa superior descanse sobre la primera pesa.
- No permita que se utilice el equipo si la placa superior o la columna de pesas están ancladas en una posición elevada. Con ayuda de otra persona, vuelva a colocar con cuidado el equipo en su posición correcta de tal forma que la placa superior descanse sobre la primera pesa. Examine el cable para asegurarse de que está bien asentado en todas las poleas.
- No coloque los equipos en exteriores o sobre superficies húmedas.

Homologación de seguridad

Todos los equipos de fuerza Discovery Selectorized de Precor se han diseñado y probado según la norma EN957 y los estándares ASTM correspondientes.

Información de seguridad importante para los usuarios

Antes de comenzar cualquier programa de fitness, debe solicitar a su médico un examen físico completo.

Equivalente en francés del párrafo anterior para el mercado canadiense: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Cuando utilice los equipos de ejercicios, siempre debe observar las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

- Si no sabe cómo funciona una pieza del equipo, consulte a alguien del centro (p. ej. a un entrenador) para que le enseñe a utilizarlo y le explique las instrucciones de seguridad.
- No permita que los niños utilicen o se acerquen a los equipos. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Solo debe utilizar cada equipo para su finalidad prevista. No utilice dispositivos accesorios que el fabricante no haya recomendado, porque podrían causar lesiones.
- Lleve ropa y calzado de deporte adecuados para el entrenamiento; no lleve prendas sueltas.
- **No se esfuerce en exceso ni entrene hasta el agotamiento.** Cuando trabaje con pesas debe emplear un criterio razonable. No se exceda en el peso, porque podría sufrir lesiones.
- Si siente dolor, debilidad, mareos o síntomas anómalos, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico.
- No acerque la cabeza, las extremidades, los dedos ni el pelo a las piezas móviles mientras esté utilizando el equipo. No acerque las manos a las clavijas de trinquete.
- No suelte ni introduzca nunca objetos en las aberturas de los equipos.
- Compruebe que todos los elementos de fijación estén apretados firmemente. Los cables deben estar sujetos a las dos conexiones finales y correctamente roscados. Las columnas de pesas deben estar bien sujetas y funcionar correctamente. Las uniones de los mangos deben estar correctamente conectados. Preste especial atención al estado de los cables y sus terminaciones. Si observa que un extremo del cable está flojo o que el cable o la funda del cable están desgastados, no utilice el producto y póngase en contacto inmediatamente con alguien del centro.
- Revise siempre el equipo antes de utilizarlo. Si detecta un posible problema, póngase en contacto inmediatamente con alguien del centro. No utilice el equipo hasta que el centro haya verificado que funciona correctamente. No intente arreglar equipos rotos o atascados.
- No utilice los equipos en exteriores o sobre superficies húmedas.
- No deje caer ni golpee la columna de pesas durante el ejercicio.
- Asegúrese de que el vástago selector esté completamente introducido. Utilice únicamente el vástago que proporciona el fabricante. Si no está seguro, póngase en contacto con alguien del centro.
- No ancle las pesas en una posición elevada. No utilice el equipo si la placa superior o la columna de pesas están ancladas en una posición elevada. Avise al personal del centro para que se repare el equipo y se asegure de que funciona correctamente.
- No utilice el equipo si lleva una señal de "fuera de servicio".
- Lea todas las instrucciones publicadas, incluidas las instrucciones de seguridad y las advertencias.

Contenido

Especificaciones y uso del producto

Indicaciones de seguridad importantes

PRECAUCIÓN: antes de utilizar el equipo, lea estas instrucciones y todas las etiquetas. Si no lo hace pueden producirse lesiones graves.

- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este aparato se suban o se acerquen al mismo.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico, acuda a su médico para que le someta a un examen médico exhaustivo. Pregúntele al médico sobre la frecuencia cardíaca objetivo adecuada para su edad y condición física.
- Si siente dolor, debilidad o mareos, suspenda el ejercicio inmediatamente.

Esta sección proporciona la siguiente información de cada pieza del equipo:

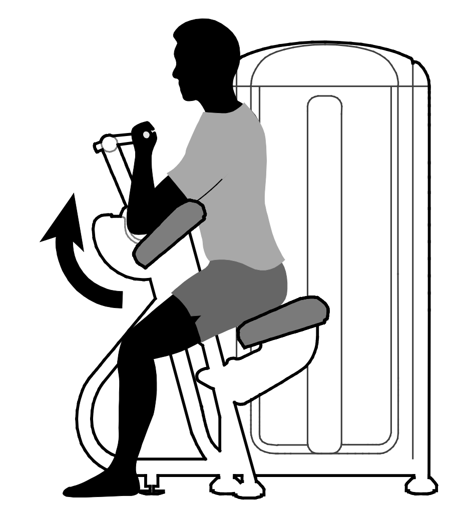
- Configuración del ejercicio
- Instrucciones para el usuario del equipo
- Consejos de entrenamiento
- Especificaciones del equipo

Guía del usuario de Flexión de bíceps

Los músculos braquiales de los bíceps cumplen varias funciones, desde ayudarle a flexionar el codo hasta girar el antebrazo y levantar el brazo por encima de la cabeza. Unos bíceps fuertes le ayudarán a levantar objetos con mayor seguridad, e intervienen en varios deportes y actividades como la natación, el transporte de cajas, el tenis y los bolos.

Configuración





Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la altura del asiento de modo que la parte superior de los brazos se apoye plana sobre la almohadilla.
3	Alinee los codos con el pivote.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Antes de iniciar el movimiento, doble ligeramente los codos.
- Flexione los brazos hacia arriba con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo una ligera flexión en el codo entre cada repetición.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la parte superior de los brazos plana sobre la almohadilla y la espina dorsal en posición neutral en todo momento.
- Para mantener un ritmo uniforme en todas las repeticiones, cuente hasta dos en cada sentido del movimiento.

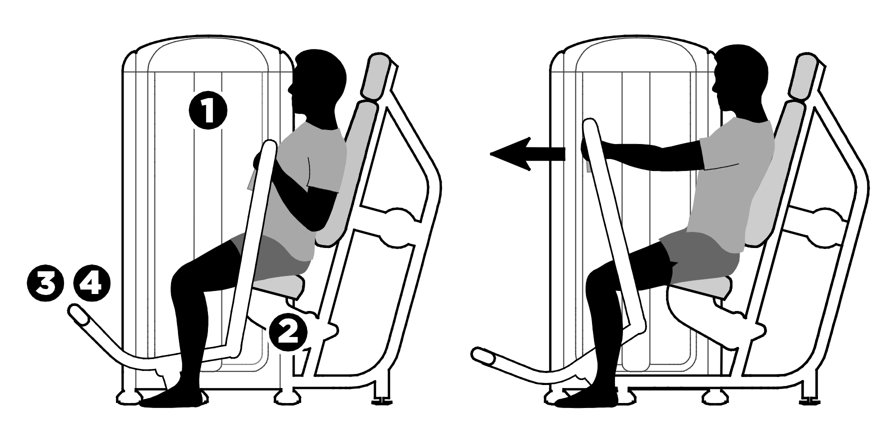
Especificaciones

Dimensiones del equipo	119 cm x 112 cm x 150 cm (47″ x 44″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	125 cm x 135 cm (49″ x 53″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	197 kg (434 lb)

Guía del usuario de Press de pecho

La máquina Press de pecho entrena los músculos que intervienen en los movimientos de empuje del tren superior, incluidos los músculos pectorales y los tríceps. Fortaleciendo estos músculos, los usuarios pueden ser más eficientes en deportes como la natación o el fútbol americano, y en actividades cotidianas como levantarse del suelo o abrir una puerta.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que los mangos queden alineados con la parte central del pecho.
3	Presione la barra de apoyo para pies con el fin de echar los mangos hacia delante y encontrar una posición inicial cómoda.
4	Agarre los dos mangos y suelte lentamente la barra de apoyo para pies. Apoye los pies firmemente en el suelo.

Acción

- Extienda los brazos con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Utilice la barra de apoyo para pies con el fin de volver a colocar los mangos en la posición de reposo.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear los codos.
- Para variar la rutina de entrenamiento, pruebe con las dos posiciones de empuñadura.

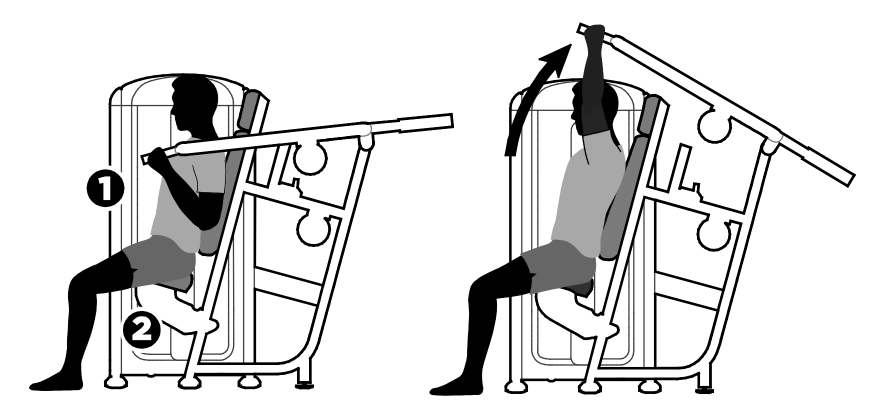
Especificaciones

Dimensiones del equipo	147 cm x 150 cm x 150 cm (58" x 59" x 59") (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	163 cm x 150 cm (64" x 59") (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	240 kg (530 lb)

Guía del usuario de Press de hombros

Debido a la increíble libertad de movimientos del hombro y a su intervención en actividades como levantar, transportar, empujar y tirar de objetos, la fortaleza de este músculo es fundamental para realizar actividades deportivas y prosperar en la vida cotidiana. La máquina Press de hombros está pensada específicamente para los músculos deltoides, pero también implica otros grupos de músculos que sirven de apoyo, como los tríceps y la parte superior de la espalda.

Configuración



Número	***Acción***
	Seleccione el peso adecuado.
	Ajuste el asiento para que los mangos le queden ligeramente por encima de los hombros.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los brazos con un movimiento controlado mientras mantiene la espalda presionada contra la almohadilla.
- Vuelva lentamente a la posición inicial y evite que la columna de pesas dé golpes entre las repeticiones.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la muñeca en posición neutral durante todo el ejercicio.
- Evite bloquear los codos en la parte más excéntrica del movimiento.

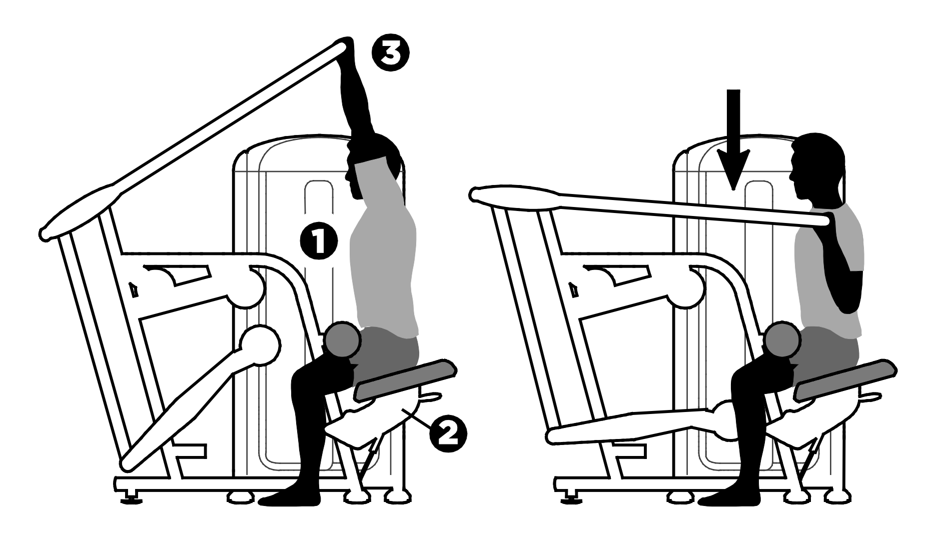
Especificaciones

Dimensiones del equipo	170 cm x 132 cm x 150 cm (67″ x 52″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	226 cm x 158 cm (89″ x 62″) (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	244 kg (538 lb)

Guía del usuario de Dorsales en polea alta

Tal como sugiere el nombre del equipo, la máquina de dorsales en polea alta está diseñada específicamente para fortalecer los músculos latissimus dorsi (más comúnmente denominados dorsales). Este extenso músculo ayuda a girar el brazo y a mover los hombros hacia abajo y hacia atrás.

Configuración



Número	**Acción**
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que las almohadillas de los muslos sujeten sus piernas en su sitio de forma segura.
3	Levántese, agarre los mangos con ambas manos y vuelva a sentarse.

Acción

- Comience con los brazos extendidos y los codos ligeramente doblados.
- Tire de los mangos hasta la altura de la barbilla con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga una buena postura y la espina dorsal en posición neutral.
- No tire de los mangos hacia la zona posterior del cuello.
- Evite balancear el cuerpo para cobrar impulso cuando tire de cargas pesadas.

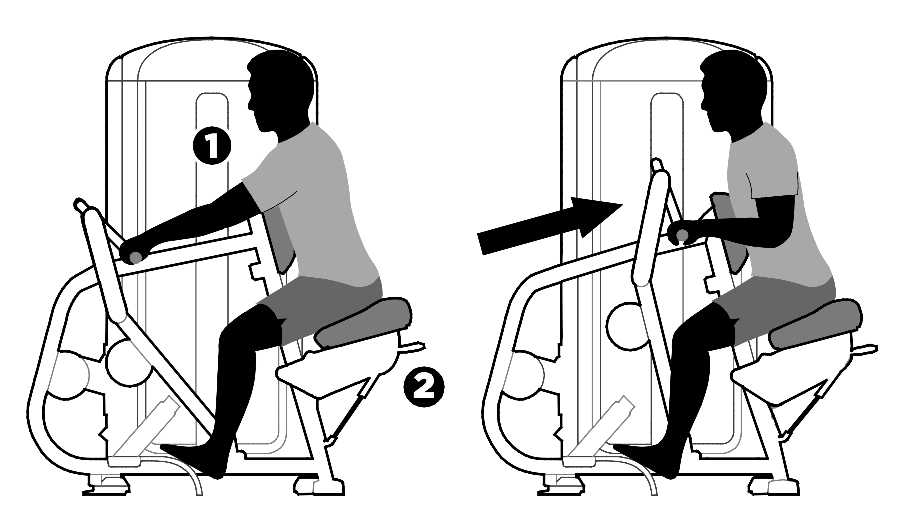
Especificaciones

Dimensiones del equipo	170 cm x 155 cm x 196 cm (67″ x 61″ x 77″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	201 cm x 160 cm (79″ x 63″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	281 kg (619 lb)

Guía del usuario de Remo sentado

El Remo sentado trabaja los músculos que intervienen en los movimientos de tracción del tren superior, incluidos los dorsales, los trapecios, los bíceps, los deltoides y los romboides. Este ejercicio no solo le ayudará a desarrollar una espalda fuerte, sino también a adoptar una buena postura. Durante este ejercicio, la almohadilla para el pecho permite a los usuarios estabilizar y aislar correctamente estos músculos para desarrollar la fuerza de manera enfocada a la función de apoyo.

Configuración



Número	***Acción***
	Seleccione el peso adecuado.
	Ajuste el asiento para que la almohadilla del pecho le quede ligeramente por debajo de los hombros.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Antes de iniciar el movimiento, doble ligeramente los codos.
- Tire de los mangos hacia usted con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo una ligera flexión en el codo entre cada repetición.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la cabeza en posición neutral y el pecho firmemente apoyado contra la almohadilla del pecho.
- Evite elevar los hombros durante la realización del movimiento.

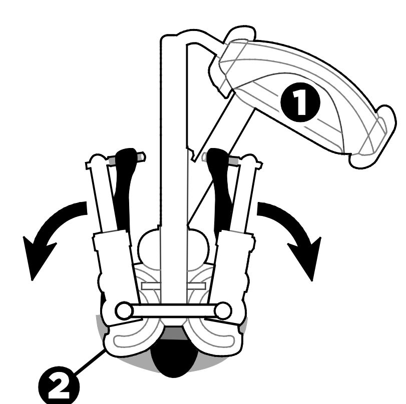
Especificaciones

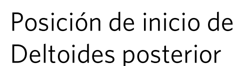
Dimensiones del equipo	130 cm x 125 cm x 150 cm (51″ x 49″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	132 cm x 150 cm (52″ x 59″) (L. x An.)
Columna de pesas	108 kg (240 lb)
Peso del equipo	230 kg (508 lb)

Guía del usuario de Combinado Pec/Del

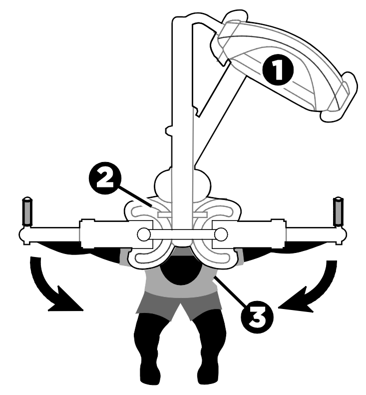
Este equipo doble le permite entrenar tanto el pecho como los músculos deltoides o de la parte superior de la espalda variando su posición en el asiento. Desde el punto de vista funcional, estos movimientos se complementan entre sí; al contraerse los pectorales, los músculos de la parte superior de la espalda y los deltoides se estiran para desacelerar el movimiento. Y lo mismo ocurre para el caso contrario, cuando se contraen los músculos posteriores. Mediante el fortalecimiento de estos músculos, se aumenta la fuerza de empuje y tracción del tren superior; además, se estabilizan los hombros.

Configuración





Posición de inicio de Deltoides posterior



Posición de inicio de Elevación pectoral

Número	***Acción***
	Seleccione el peso adecuado.
	Ajuste el limitador de rango para cada brazo en la posición de inicio mostrada.
	Ajuste el asiento para que los mangos le queden a la altura de los hombros.

Acción

- Agarre los mangos superiores (Deltoides posterior) o los mangos inferiores (Elevación pectoral).
- Con los brazos extendidos y los codos ligeramente doblados, describa todo el movimiento de manera controlada.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear los codos.
- Para realizar el movimiento de elevación pectoral, fije la posición inicial justo por delante de la línea media de su cuerpo.
- Evite elevar los hombros durante la realización del movimiento.

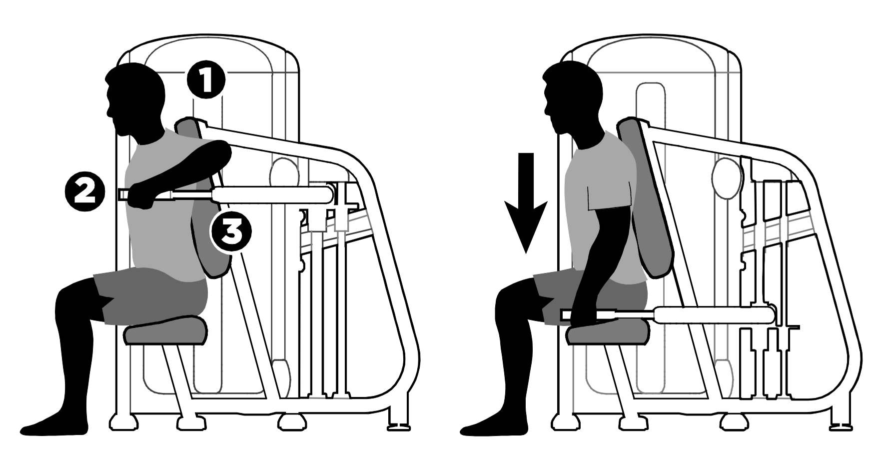
Especificaciones

Dimensiones del equipo	137 cm x 142 cm x 213 cm (54″ x 56″ x 84″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	208 cm x 208 cm (82″ x 82″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	269 kg (594 lb)

Guía del usuario de Fondos sentado

Este ejercicio está pensado para los grupos de músculos tríceps y pectorales. La máquina Fondos sentado ofrece un movimiento asistido y guiado que reproduce el recorrido de movimiento del famoso ejercicio de fondos que se realiza en las barras paralelas.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Agarre los dos mangos con las manos cerca de los lados del cuerpo.
3	Siéntese con la espalda apoyada contra la almohadilla.

Acción

- Presione hacia abajo con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la cabeza en posición neutral durante el ejercicio.
- Mantenga los codos cerca del cuerpo durante el ejercicio.
- Mantenga el contacto con las almohadillas durante la realización del movimiento.

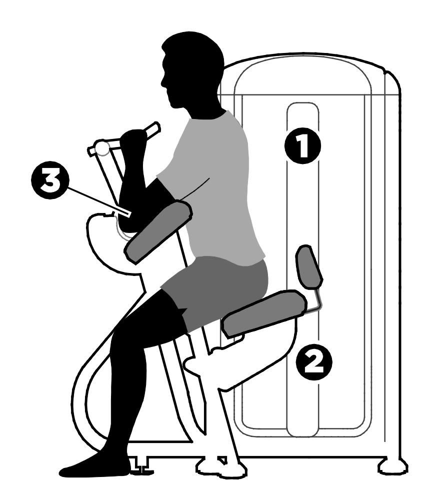
Especificaciones

Dimensiones del equipo	119 cm x 125 cm x 150 cm (47″ x 49″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	170 cm x 125 cm (67″ x 49″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	255 kg (563 lb)

Guía del usuario de Extensión de tríceps

La máquina Extensión de tríceps aísla los tríceps. Estos músculos ayudan principalmente a estirar el brazo y son fundamentales para los movimientos que intervienen en lanzar y alcanzar objetos.

Configuración





Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la altura del asiento de modo que la parte superior de los brazos se apoye plana sobre la almohadilla.
3	Alinee los codos con el pivote.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los brazos con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la parte superior de los brazos plana sobre la almohadilla.
- Mantenga una ligera flexión en el codo en la parte más excéntrica del movimiento.

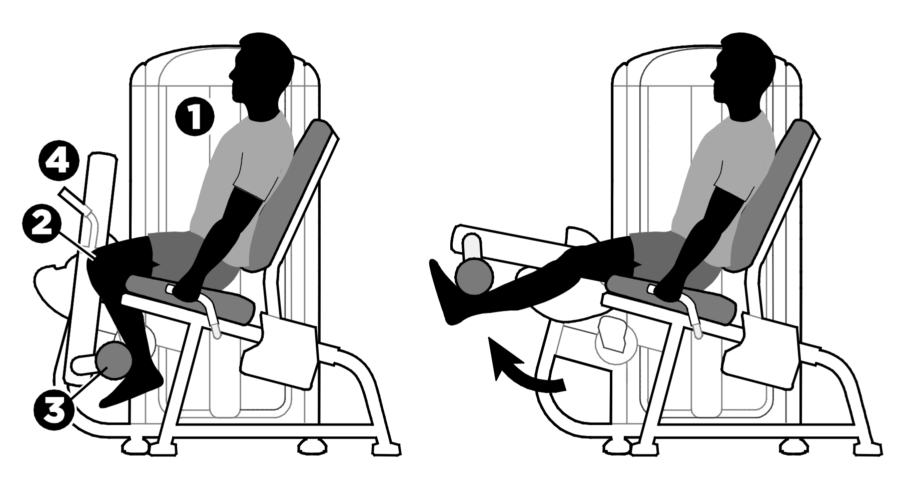
Especificaciones

Dimensiones del equipo	119 cm x 112 cm x 150 cm (47″ x 44″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	125 cm x 122 cm (49″ x 48″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	200 kg (442 lb)

Guía del usuario de Extensión de piernas

La máquina Extensión de piernas aísla los cuádriceps, un grupo de músculos que interviene principalmente en los movimientos de extensión de la rodilla. Los cuádriceps dirigen movimientos cotidianos como caminar, correr y ponerse de pie, por mencionar solo unos ejemplos.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Alinee las rodillas con el pivote mediante el ajuste de la almohadilla del respaldo.
3	Ajuste la almohadilla del rodillo por encima del tobillo en una posición que le resulte cómoda.
4	Coloque el brazo móvil en la posición de inicio deseada.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Extienda las piernas con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente estiradas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear las rodillas en el momento de mayor estiramiento.
- Mantenga el contacto con la almohadilla del respaldo durante todo el movimiento.

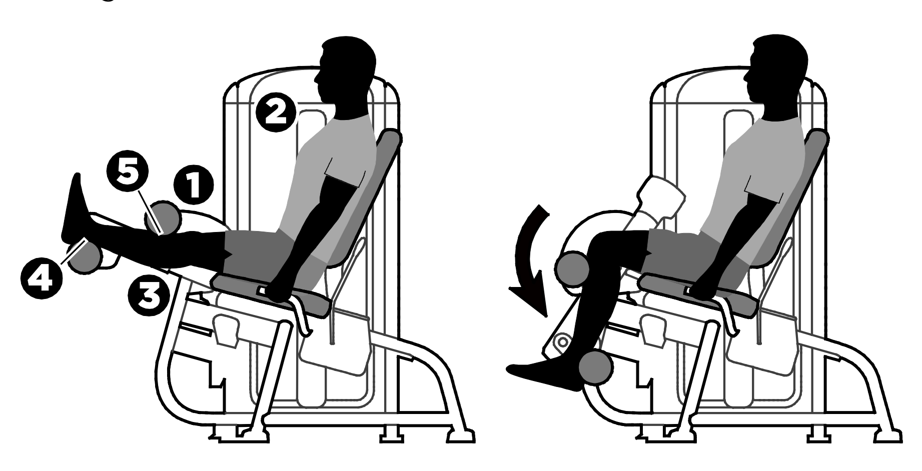
Especificaciones

Dimensiones del equipo	135 cm x 125 cm x 150 cm (53″ x 49″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	168 cm x 127 cm (66″ x 50″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	261 kg (575 lb)

Guía del usuario de Flexión de piernas sentado

La máquina Flexión de piernas sentado trabaja los isquiotibiales, un grupo de músculos que interviene en acciones en las que se dobla la rodilla y se estira la cadera.

Configuración



Número	***Acción***
1	Ajuste el brazo móvil en una posición baja para facilitar el acceso a la máquina.
2	Seleccione el peso adecuado.
3	Alinee las rodillas con el pivote mediante el ajuste de la almohadilla del respaldo.
4	Ajuste la almohadilla de los tobillos hasta una posición que le resulte cómoda.
5	Asegúrese de que la almohadilla para la tibia quede por debajo de la rótula.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Flexione las piernas con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear la rodilla en la posición inicial.
- Mantenga el contacto con la almohadilla del respaldo durante todo el movimiento.

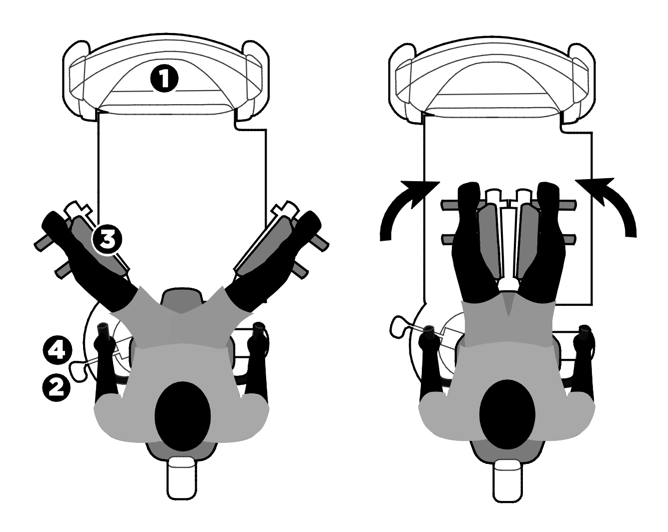
Especificaciones

Dimensiones del equipo	155 cm x 125 cm x 150 cm (61″ x 49″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	201 cm x 127 cm (79″ x 50″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	269 kg (594 lb)

Guía del usuario de Aductor interno

La máquina Aductor interno trabaja los aductores, un importante grupo de músculos mediales que dotan de estabilidad a caderas y rodillas y facilitan el movimiento del tren inferior. Este grupo de músculos interviene en movimientos del tren inferior en los que se tira de las piernas hacia el centro del cuerpo, como al cruzar las piernas o al caminar de lado arrastrando los pies.

Configuración



Número	*Acción*
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Utilice el asa de ajuste para cerrar los brazos móviles.
3	Siéntese con la parte interior de los muslos apoyada contra las almohadillas de los muslos.
4	Abra los brazos móviles hasta la posición de inicio deseada.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Deslice los muslos hacia dentro con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Seleccione una posición inicial que le resulte cómoda para las caderas y que, al mismo tiempo, le permita realizar el movimiento más amplio posible.
- Puede ajustar los brazos móviles hacia fuera con el trinquete. Utilice el asa de ajuste para moverlos hacia dentro.

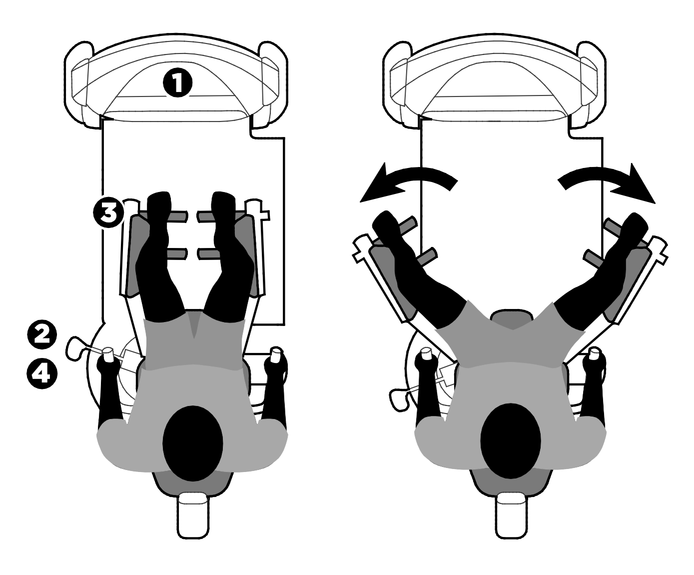
Especificaciones

Dimensiones del equipo	168 cm x 76 cm x 150 cm (66″ x 30″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	168 cm x 140 cm (66″ x 55″) (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	247 kg (544 lb)

Guía del usuario de Abductor externo

La máquina Abductor externo trabaja los músculos abductores de la cadera, más comúnmente conocidos como glúteos. Estos músculos dan estabilidad a las caderas, las rodillas y los tobillos mientras se está de pie o se camina, e intervienen en el movimiento lateral y la rotación de la cadera.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Utilice el asa de ajuste para colocar los brazos móviles en una posición ligeramente abierta.
3	Siéntese con la parte exterior de los muslos apoyada contra las almohadillas de los muslos.
4	Coloque los brazos móviles en una posición en que las piernas estén juntas.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Presione los muslos hacia fuera con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Puede ajustar los brazos móviles hacia dentro con el trinquete. Utilice el asa de ajuste para moverlos hacia fuera.
- Evite los movimientos bruscos durante todo el ejercicio.
- Mantenga el contacto con la almohadilla del respaldo durante todo el ejercicio.

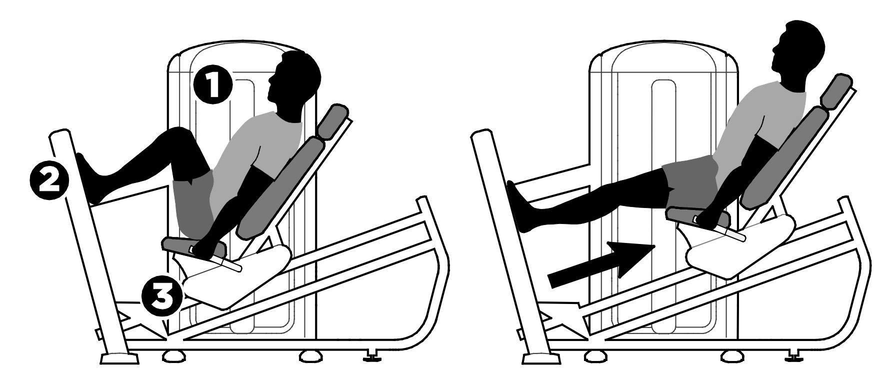
Especificaciones

Dimensiones del equipo	168 cm x 76 cm x 150 cm (66" x 30" x 59") (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	168 cm x 140 cm (66" x 55") (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	247 kg (544 lb)

Guía del usuario de Prensa de piernas

La máquina Prensa de piernas ofrece una alternativa o un complemento al ejercicio de sentadillas. Trabaja los glúteos, los músculos isquiotibiales y los cuádriceps para aumentar la resistencia del tren inferior y la producción de fuerza; además, ofrece beneficios para las condiciones físicas de los deportistas principiantes y de los atletas de alto rendimiento por igual.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese y apoye los pies en el reposapiés, que esté más o menos a la distancia del ancho de un hombro, y con la parte inferior de la pierna en perpendicular al reposapiés.
3	Eleve el asa del asiento y coloque el asiento de manera que sus rodillas formen un ángulo de 90º. Suelte el mango para bloquear la posición inicial antes de comenzar con el movimiento.

Acción

- Extienda las piernas con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear las rodillas.
- Mantenga la espalda en contacto con la almohadilla en todo momento.
- Al variar la posición del pie, se cambia el efecto del entrenamiento.

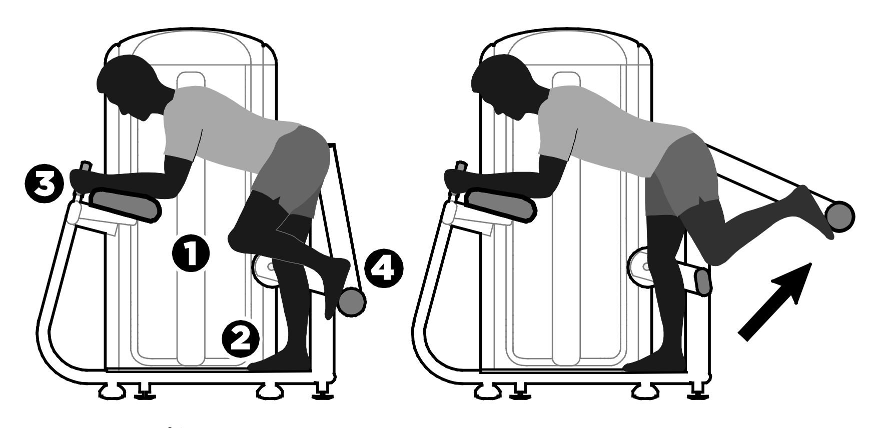
Especificaciones

Dimensiones del equipo	196 cm x 122 cm x 150 cm (77″ x 48″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	221 cm x 122 cm (87″ x 48″) (L. x An.)
Columna de pesas	182 kg (400 lb)
Peso del equipo	397 kg (875 lb)

Guía del usuario de Extensión de glúteos

La máquina Extensión de glúteos trabaja el músculo gluteus maximus y, en menor grado, los demás músculos gluteales y los isquiotibiales. El gluteus maximus es uno de los músculos más fuertes del cuerpo y nos ayuda a mantenernos de pie, levantar objetos, caminar y estirarnos, así como a estabilizar la pelvis.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Colóquese de pie con los pies ligeramente delante del brazo móvil.
3	Agarre los dos mangos manteniendo la espalda recta y las caderas en posición estable.
4	Coloque el metatarso de un pie sobre el brazo móvil.

Acción

- Gire la pierna hacia arriba de manera controlada.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente estiradas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la cabeza en posición neutral durante el ejercicio.
- Para trabajar los diferentes músculos, cambie la posición del cuerpo en relación con el brazo móvil.
- Cambie de pierna al principio de cada sesión.

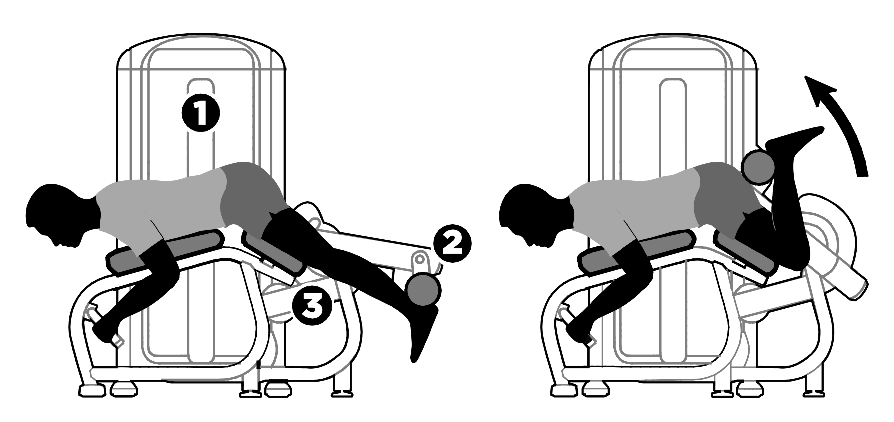
Especificaciones

Dimensiones del equipo	135 cm x 102 cm x 150 cm (53″ x 40″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	213 cm x 102 cm (84″ x 40″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	203 kg (448 lb)

Guía del usuario de Femoral tumbado

La máquina Femoral tumbado trabaja los isquiotibiales, un grupo de músculos que interviene en acciones en las que se dobla la rodilla y se estira la cadera.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la almohadilla de los tobillos hasta una posición que le resulte cómoda.
3	Alinee las rodillas con el pivote y túmbese boca abajo sobre las almohadillas para los muslos y el pecho.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Flexione las piernas con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Si la almohadilla de los tobillos se mueve por la pantorrilla durante el ejercicio, vuelva a colocar el cuerpo de manera que las rodillas estén bien alineadas con el pivote.
- Para trabajar más los músculos isquiotibiales, estire los dedos de los pies.
- Para trabajar más las pantorrillas, flexione los pies.

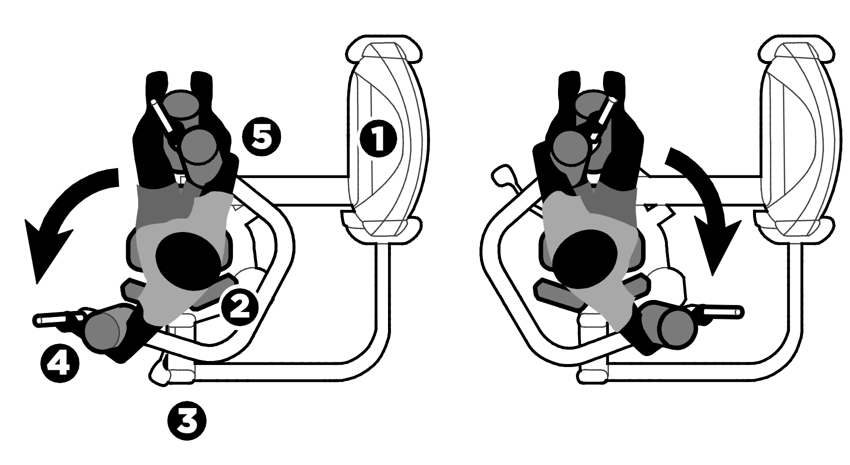
Especificaciones

Dimensiones del equipo	155 cm x 122 cm x 150 cm (61″ x 48″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	168 cm x 127 cm (66″ x 50″) (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	225 kg (497 lb)

Guía del usuario de Rotación de torso

La máquina Rotación de torso trabaja los músculos oblicuos internos y externos y, en menor medida, el músculo rectus abdominis. Estos músculos intervienen fundamentalmente en movimientos rotatorios y en la transmisión de fuerza a través del cuerpo. Ejemplos reales del músculo rectus abdominis en acción son el movimiento que describe un lanzador de béisbol cuando lanza una pelota y los movimientos realizados al quitar la nieve con una pala.

Configuración



Número	Acción
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese con la espalda apoyada contra las almohadillas.
3	Seleccione la posición de inicio (izquierda o derecha).
4	Coloque los codos en la parte exterior de las almohadillas de los rodillos y agarre los dos mangos.
5	Agarre suavemente la almohadilla de apoyo con las rodillas.

Acción

- Mientras abraza la parte superior de su cuerpo con los brazos y las manos, gire el torso en la dirección deseada con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga la espalda totalmente contraída.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita los ejercicios con otras posiciones de inicio.

Consejos de entrenamiento

- Utilice una pesa más ligera y realice más repeticiones de este ejercicio.
- Mantenga un agarre suelto de los mangos durante el entrenamiento.
- Mantenga la espina dorsal en posición neutral y trabaje los músculos abdominales antes de cada rotación.

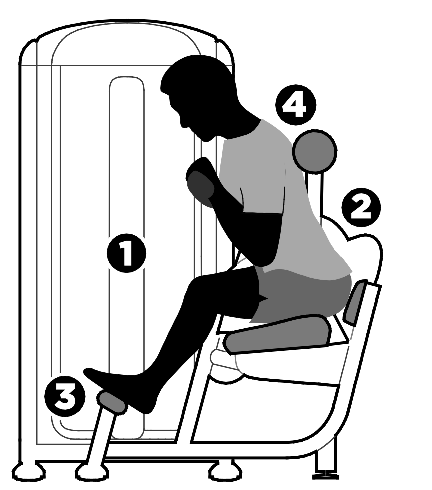
Especificaciones

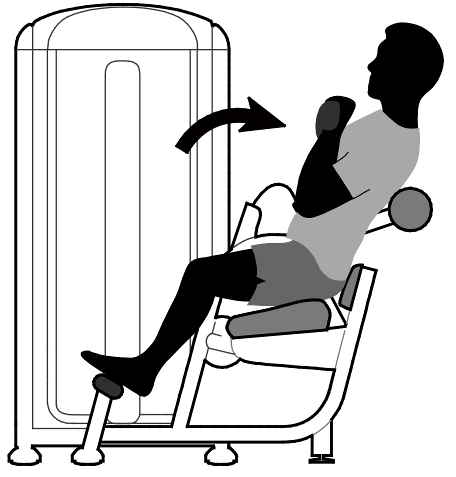
Dimensiones del equipo	127 cm x 137 cm x 150 cm (50″ x 54″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	135 cm x 163 cm (53″ x 64″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	205 kg (451 lb)

Guía del usuario de Extensión lumbar

Este equipo se centra en los músculos de la zona lumbar que ayudan a estirar la espina dorsal y facilitan los movimientos rotatorios. El movimiento de la máquina Extensión lumbar sirve de complemento a los músculos que se entrenan durante los ejercicios abdominales.

Configuración





Número	Acción
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el brazo móvil hasta una posición de inicio que le resulte cómoda.
3	Coloque los pies sobre los reposapiés.
4	Apoye la zona lumbar contra la almohadilla del respaldo.

Acción

- Cruce los brazos por delante del pecho.
- Estírese hacia atrás con un movimiento controlado mientras mantiene la espina dorsal en posición neutral.
- Deténgase cuando tenga la espalda totalmente contraída.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga la zona lumbar apoyada contra la almohadilla del respaldo.
- Evite estirar los músculos en exceso.
- Los principiantes deben comenzar con un rango de movimientos reducido.

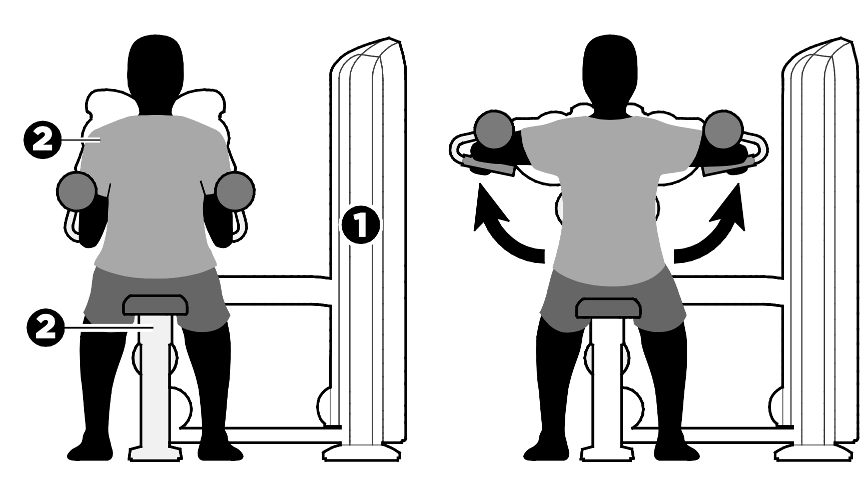
Especificaciones

Dimensiones del equipo	122 cm x 109 cm x 150 cm (48″ x 43″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	198 cm x 130 cm (78″ x 51″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	221 kg (488 lb)

Guía del usuario de Elevación lateral

La máquina Elevación lateral está pensada principalmente para los músculos deltoides del hombro. Los potentes músculos deltoides intervienen prácticamente en todos los movimientos de transporte y elevación del tren superior, especialmente en los movimientos de elevación lateral.

Configuración



Número	***Acción***
	Seleccione el peso adecuado.
	Ajuste la altura del asiento de manera que los hombros queden alineados con los pivotes.

Acción

- Agarre los dos mangos y coloque la parte superior de los brazos apoyada contra las almohadillas de los brazos.
- Gire los brazos hacia arriba con un movimiento controlado hasta alcanzar la posición horizontal.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Si las almohadillas de los brazos se mueven por la parte superior del brazo durante el ejercicio, ajuste la altura del asiento de manera que los hombros estén bien alineados con los pivotes.
- Para reducir el riesgo de pinzamiento del hombro, evite elevar las almohadillas de los brazos por encima de la altura del hombro.

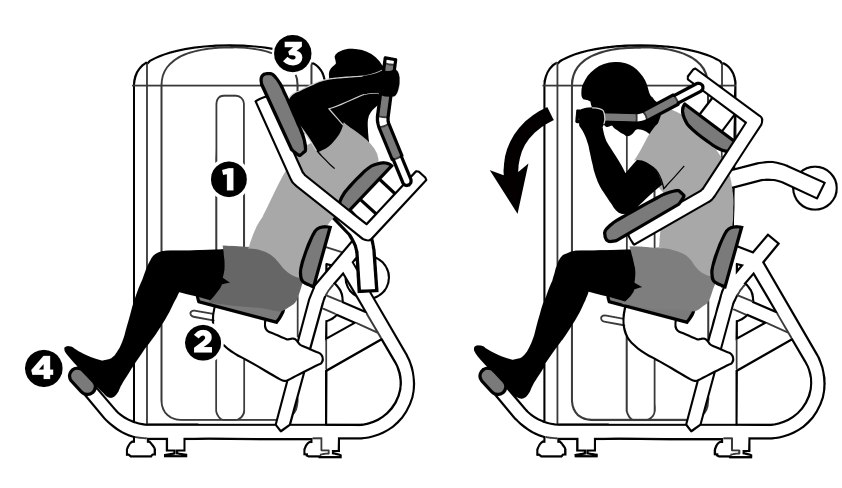
Especificaciones

Dimensiones del equipo	135 cm x 125 cm x 150 cm (53″ x 49″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	135 cm x 142 cm (53″ x 56″) (L. x An.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso del equipo	226 kg (498 lb)

Guía del usuario de Abdominal

La máquina Abdominal trabaja los músculos oblicuos y el músculo rectus abdominis. Estos músculos son fundamentales en la flexión del tronco y en la transmisión de fuerza a través del cuerpo. Unos músculos abdominales fuertes contribuyen a mejorar la postura, la eficacia de los movimientos y el rendimiento deportivo.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la altura del asiento de forma que la punta del pivote del brazo móvil quede alineada con su ombligo.
3	Apoye las caderas y la espalda contra las almohadillas, y deje que los brazos descansen en la parte superior de las almohadillas de los codos.
4	Coloque los pies de la manera que le resulte cómoda encima o debajo del reposapiés.

Acción

- Apriete los abdominales y baje el pecho hacia las caderas.
- Deténgase cuando tenga la espalda totalmente contraída.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Céntrese en utilizar los músculos abdominales (no los brazos) para iniciar el ejercicio.

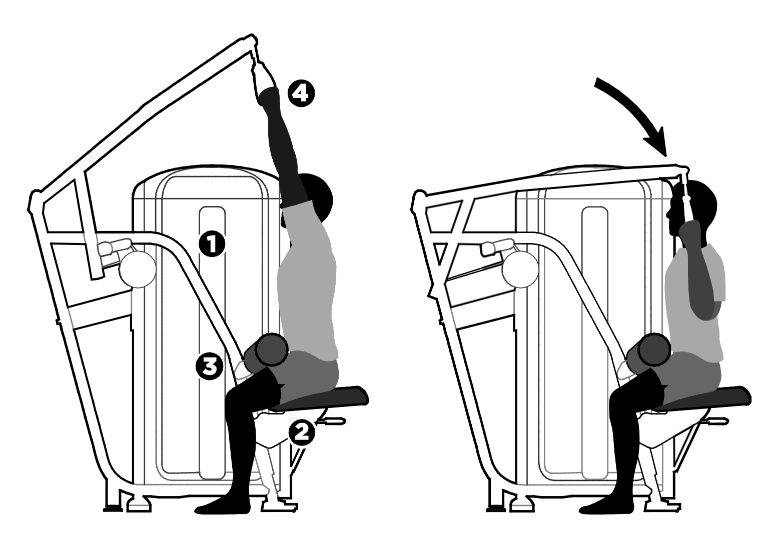
Especificaciones

Dimensiones del equipo	132 cm x 127 cm x 150 cm (52″ x 50″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	158 cm x 140 cm (62″ x 55″) (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	255 kg (560 lb)

Guía del usuario de Dorsal en polea alta divergente

Tal como sugiere el nombre del equipo, la máquina de dorsales en polea alta está diseñada específicamente para fortalecer los músculos latissimus dorsi (más comúnmente denominados dorsales). Este extenso músculo ayuda a girar el brazo y a mover los hombros hacia abajo y hacia atrás.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento hasta que toque los mangos con la punta de los dedos.
3	Ajuste la almohadilla de los muslos hasta que haga contacto con la parte superior de sus muslos.
4	Agarre los mangos con ambas manos y vuelva a sentarse.

Acción

- Empiece el ejercicio con los brazos extendidos y una ligera flexión en el codo.
- Tire de los mangos hasta la altura de la barbilla con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial y evite que la columna de pesas dé golpes entre las repeticiones.

Consejos de entrenamiento

- Varíe el ejercicio girando la empuñadura para cambiar la posición inicial.
- Ponga sus músculos a prueba con movimientos bilaterales, unilaterales o de brazos alternos.
- Evite balancear el cuerpo para cobrar impulso cuando tire de cargas pesadas.
- No tire de los mangos hacia la zona posterior del cuello.
- Mantenga la espina dorsal en una posición neutral durante todo el ejercicio.

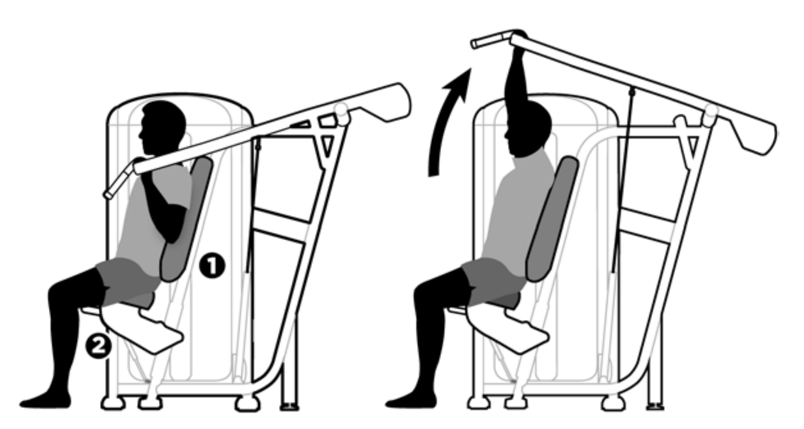
Especificaciones

Dimensiones del equipo	147 cm x 125 cm x 206 cm (58″ x 49″ x 81″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	173 cm x 142 cm (68″ x 56″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	274 kg (602 lb)

Guía del usuario de Prensa de hombros convergente

Debido a la increíble libertad de movimientos del hombro y a su intervención en actividades como levantar, transportar, empujar y tirar de objetos, la fortaleza de este músculo es fundamental para realizar actividades deportivas y prosperar en la vida cotidiana. La máquina Prensa de hombros convergente está pensada específicamente para los músculos deltoides, pero también implica otros grupos de músculos que sirven de apoyo, como los tríceps y la parte superior de la espalda.

Configuración



Número	Acción
	Seleccione el peso adecuado.
	Ajuste el asiento para que los mangos le queden ligeramente por encima de los hombros.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los brazos con un movimiento controlado mientras mantiene la espalda presionada contra la almohadilla.
- Vuelva lentamente a la posición inicial y evite que la columna de pesas dé golpes entre las repeticiones.

Consejos de entrenamiento

- Ponga sus músculos a prueba con movimientos bilaterales, unilaterales o de brazos alternos.
- Para cambiar de rutina, utilice los mangos verticales.
- Mantenga la muñeca en una posición neutral durante todo el ejercicio.
- Evite bloquear los codos en la parte más excéntrica del movimiento.

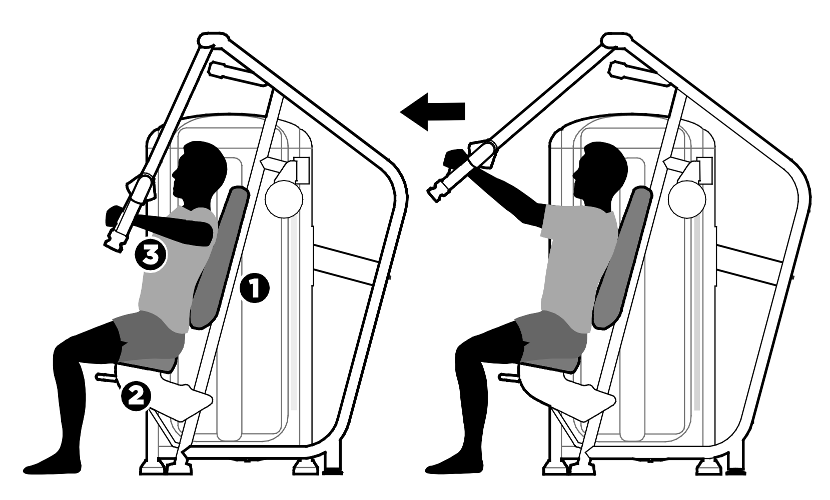
Especificaciones

Dimensiones del equipo	155 cm x 153 cm x 155 cm (61″ x 60″ x 61″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	178 cm x 153 cm (70″ x 60″) (L. x An.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso del equipo	249 kg (547 lb)

Guía del usuario de Prensa de pecho convergente

La máquina Prensa de pecho convergente entrena los músculos que intervienen en los movimientos de empuje del tren superior, incluidos los músculos pectorales y los tríceps. Fortaleciendo estos músculos, los usuarios pueden ser más eficientes en deportes como la natación o el fútbol americano, y en actividades cotidianas como levantarse del suelo o abrir una puerta.

Configuración



Número	Acción
 1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que los mangos queden alineados con la parte central del pecho.
3	Tire hacia abajo del ajuste del mango para fijar una posición inicial adecuada, de manera que los codos presenten aproximadamente un ángulo de 90 grados.

Acción

- Extienda los brazos con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Evite bloquear los codos en la parte más excéntrica del movimiento.
- Ponga sus músculos a prueba con movimientos bilaterales, unilaterales o de brazos alternos.
- Seleccione una posición inicial que le resulte cómoda para la articulación del hombro.

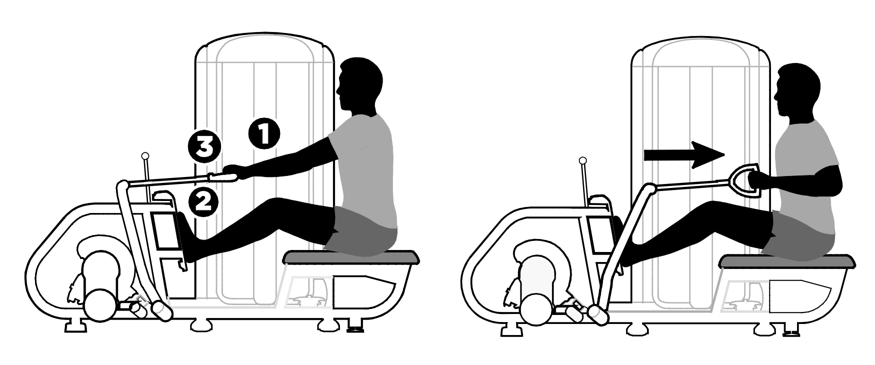
Especificaciones

Dimensiones del equipo	127 cm x 160 cm x 186 cm (50″ x 63″ x 73″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	127 cm x 178 cm (50″ x 70″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	278 kg (612 lb)

Guía del usuario de Remo bajo divergente

La máquina Remo bajo divergente trabaja los músculos que intervienen en los movimientos de tracción del tren superior, incluidos los dorsales, el trapecio, los bíceps, los deltoides y los romboides. Este ejercicio no solo le ayudará a desarrollar una espalda fuerte, sino también a adoptar una buena postura. Durante este ejercicio, el usuario debe estabilizar todo el tronco para mantener una alineación correcta de la espina dorsal.

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Coloque los pies en la plataforma para pies.
3	Agarre los mangos con las dos manos.

Acción

- Empiece el ejercicio con los brazos extendidos a la vez que mantiene una ligera flexión en el codo.
- Tire de los mangos hasta la altura del pecho con un movimiento controlado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Mantenga una posición adecuada y evite balancearse hacia delante y hacia atrás cuando maneje cargas pesadas.
- Varíe el ejercicio girando la empuñadura para cambiar la posición inicial.
- Ponga sus músculos a prueba con movimientos bilaterales, unilaterales o de brazos alternos.

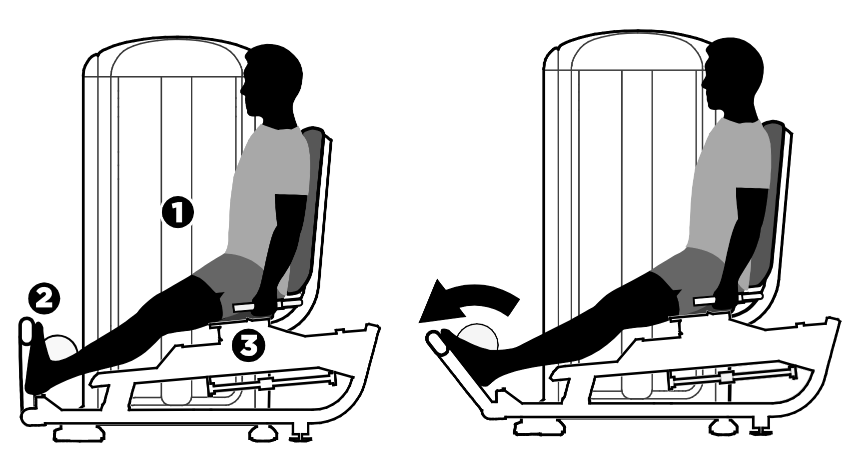
Especificaciones

Dimensiones del equipo	201 cm x 120 cm x 150 cm (79″ x 47″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	201 cm x 150 cm (79″ x 59″) (L. x An.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso del equipo	272 kg (598 lb)

Guía del usuario de Extensión de gemelos sentado

La máquina Extensión de gemelos sentado está pensada para los músculos que intervienen en la elevación del talón en todos los movimientos cotidianos y en actividades deportivas. Entre las muchas funciones básicas de estos músculos está la de impulsar el movimiento a la hora de saltar, correr y subir escaleras.

Configuración





Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Apoye el pulpejo de los pies en el reposapiés.
3	Ajuste el asiento de manera que las rodillas queden ligeramente dobladas.

Acción

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los pies con un movimiento controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente estiradas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Para trabajar solo un lado, mantenga los dos pies sobre el reposapiés pero estire solo uno para empujar.

Especificaciones

Dimensiones del equipo	135 cm x 112 cm x 150 cm (53″ x 44″ x 59″) (L. x An. x Al.)
Área de trabajo	165 cm x 137 cm (65″ x 54″) (L. x An.)
Columna de pesas	182 kg (400 lb)
Peso del equipo	325 kg (716 lb)

Mantenimiento

Antes de empezar

Precor recomienda implementar un programa de mantenimiento exhaustivo que incluya inspecciones de seguridad periódicas por parte de técnicos de mantenimiento cualificados de la forma indicada en el presente manual.

Este manual explica cómo realizar el mantenimiento de las líneas Discovery Selectorized Strength de Precor en los equipos de fuerza comerciales. Proporciona información sobre los elementos que deben inspeccionarse y mantenerse de forma diaria, semanal, mensual y anual. Debe llevar a cabo las tareas que sean apropiadas para el equipo en el que está realizando el mantenimiento y omitir aquellas que no sean pertinentes.

Este manual trata los procedimientos de mantenimiento generales que puede llevar a cabo en la instalación de fitness. Sin embargo, si el equipo requiere un servicio que vaya más allá de los procedimientos de mantenimiento incluidos en este manual: consulte *Obtención de asistencia*.

Importante: *adquiera siempre sus piezas de repuesto y accesorios de Precor. Muchas piezas se comprueban y se fabrican específicamente para los equipos de musculación comerciales de Precor. Si emplea piezas que no hayan sido aprobadas por Precor, podría anular la Garantía Limitada Precor. El uso de piezas que no hayan sido aprobadas por Precor puede provocar lesiones.*

Precor recomienda que los técnicos de mantenimiento lean atentamente y comprendan las normas de seguridad y los procedimientos de mantenimiento que se incluyen en este manual.

Nota: si el equipo requiere montaje, se suministra un manual de montaje independiente. Si desea información sobre cómo utilizar una pieza del equipo, consulte la etiqueta de instrucciones que se encuentra en el mismo.

Herramientas recomendadas

Le recomendamos que tenga las siguientes herramientas a mano para llevar a cabo la inspección y el mantenimiento del equipo:

- Caja con un juego completo de llaves combinadas de $\frac{1}{2}$ de pulgada a $\frac{15}{16}$ de pulgada
- Juego completo de cabezales de $\frac{1}{2}$ de pulgada a $\frac{15}{16}$ de pulgada
- Destornillador de tuercas hexagonal: $\frac{1}{4}$ de pulgada
- Llave ajustable de 12 pulgadas
- Juego completo de llaves hexagonales de $\frac{5}{64}$ de pulgada a $\frac{3}{8}$ de pulgada
- Mazo de goma
- Destornillador de punta Phillips
- Llave hexagonal de $\frac{3}{16}$ de pulgada (Extremo en bola o Agarre en T)

Obtención de asistencia

No intente reparar el equipo de musculación excepto por lo que se refiere a las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Si necesita información sobre los números del servicio de atención al cliente, o la lista de los centros de servicio autorizados de Precor, consulte el sitio web de Precor en www.precor.com.

Si tiene alguna duda respecto a una pieza del equipo, busque su número de serie y póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor. Precor utiliza el número de serie para determinar el modelo y el año del producto. Por lo general, podrá encontrar el número de serie bajo el soporte del asiento.

Para poder consultar las referencias en el futuro, escriba los números de serie, los números de modelo y las fechas de compra de sus equipos de entrenamiento de fuerza de Precor en el espacio correspondiente. Es posible que le interesa incluir en la siguiente lista toda la información de los equipos para facilitar su consulta.

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

N.º de modelo:__________ N.º de serie:______________________________

Fecha de compra:____

Inspección diaria

Cada día, deberá llevar a cabo las siguientes tareas para mantener el equipo y conservar un funcionamiento sin problemas:

- Limpie la tapicería.
- Limpieza del gualdero.
- Inspeccione las almohadillas en busca de signos de desgaste.
- Limpie e inspeccione los armazones.
- Inspeccione todos los fijadores.
- Inspección de los cables y las conexiones finales.
- Comprobación de las etiquetas de advertencia e instrucciones.

Lleve a cabo las tareas que sean apropiadas para el equipo al que está realizando el mantenimiento y omita aquellas que no sean pertinentes.

Limpie la tapicería

Para eliminar la suciedad superficial y los restos de sudor, limpie la tapicería diariamente pulverizándola con una solución de agua y jabón suave. Pulverice ligeramente las superficies tapizadas y séquelas con un paño limpio.

Importante: *para limpiar la tapicería, no utilice productos de limpieza que incluyan cualquiera de estos ingredientes: disolventes, alcohol, amoniaco o petróleo. En su lugar, utilice un limpiador con base de detergente.*

Limpieza del gualdero

PRECAUCIÓN: para evitar que se dañen los gualderos, límpielos siguiendo las instrucciones de esta sección. Utilice un paño limpio que no sea abrasivo y ejerza poca presión para no rayar la superficie.

Para limpiar los gualderos, Precor recomienda verter unas gotas de líquido lavavajillas suave en unos 3,8 litros de agua y utilizar la mezcla para limpiar el equipo con un paño suave. Enjuague el jabón con otro paño suave y agua limpia.

Los gualderos se arañan y se dañan con facilidad si no se aplican las técnicas de limpieza adecuadas. Para evitar problemas, quite el polvo de los gualderos con un paño de limpieza sin pelusa y ejerciendo poca presión. Evite frotar una superficie que tenga suciedad o partículas granulosas.

Importante: *NO utilice cetonas, aromáticos, ésteres, aerosoles limpiacristales, alcohol, estropajos de cocina, soluciones de limpieza a base de amoniaco ni disolventes (como la acetona, el benceno, la gasolina, el tetracloruro de carbono o los diluyentes).*

Inspeccione las almohadillas en busca de signos de desgaste

Inspeccione las almohadillas por si presentan grietas en la tapicería, grapas sueltas o pernos de montaje flojos. Si es necesario, sustituya las almohadillas (consulte el apartado *Obtención de asistencia* para comparar almohadillas nuevas).

Importante: *no vuelva a tapizar las almohadillas ni utilice almohadillas que no cuenten con la aprobación de Precor.*

Limpie e inspeccione los armazones

Para eliminar los restos de grasa y suciedad, limpie los armazones diariamente pulverizándolos con una solución de agua y jabón suave. Pase un paño suave por el equipo y séquelo completamente. Asegúrese de pasar el paño tanto por las zonas pintadas como por las zonas cromadas.

Para recuperar y conservar el brillo de las piezas cromadas, utilice un limpiador de cromados comercial.

Mientras esté realizando la limpieza, inspeccione los armazones en busca de grietas, óxido u otros daños. Asegúrese de que las soldaduras son firmes y de que los fijadores están correctamente apretados.

Inspeccione todos los fijadores

Con el uso normal, los fijadores pueden aflojarse. Inspeccione todas las tuercas, pernos, tornillos y otros fijadores para asegurarse de que están correctamente instalados y apretados.

Asegúrese de inspeccionar los fijadores de las uniones atornilladas para comprobar que las conexiones son seguras. Si un fijador está suelto pero en buenas condiciones, vuelva a apretarlo. Si no está seguro de la integridad del fijador, extráigalo, limpie las roscas e inspecciónelo en busca de cualquier tipo de daño, como grietas, roscas dañadas, corrosión u óxido. Si está en buenas condiciones, vuelva a instalar el fijador. Si no es así, retire del servicio el equipo hasta que se haya instalado correctamente un nuevo fijador. Puede pedir nuevos fijadores al Servicio de atención al cliente. Para más información, consulte el apartado *Obtención de asistencia*.

Importante: *la calidad y las especificaciones de los fijadores varían considerablemente. Sustitúyalos únicamente por los fijadores aprobados de Precor diseñados específicamente para esa aplicación.*

De lo contrario, la garantía limitada de Precor quedará anulada.

Inspección de los cables y las conexiones finales

PRECAUCIÓN: inspeccione detenidamente los cables, poleas, fijadores y piezas relacionadas de forma periódica. Sustituya cualquier cable en cuanto detecte el primer signo de desgaste. Para ello, utilice únicamente las piezas de recambio suministradas por Precor. Con el uso habitual, un cable puede desgastarse y fallar. El fallo repentino de un cable desgastado puede provocar graves lesiones a un usuario. Consulte *Obtención de asistencia* para comprar piezas de repuesto.

Examine los cables y las conexiones finales todos los días y, si están dañados, sustitúyalos. Compruebe si hay retorceduras, alambres pelados o revestimientos de cables deteriorados. Busque señales de desgaste especialmente en los extremos engastados de los cables y cerca de las poleas.

***Importante**: Si los cables están dañados, debe sustituirlos inmediatamente para evitar posibles lesiones a los usuarios.*

Algunas señales evidentes de que los cables han sufrido daños son:

1. Alambres internos expuestos, estiramientos o cortes en el revestimiento, o revestimientos rotos en las zonas que pasan por encima de una polea
2. Patrones en zigzag u ondulados
3. Retorceduras, que podrían ser indicativos de daños internos
4. Cubiertas rebajadas
5. Cubiertas “abombadas”

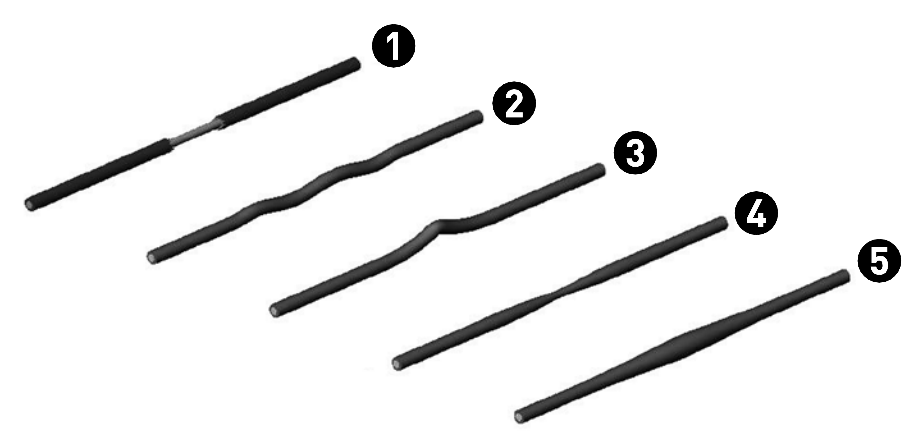


Figura 1: signos de daños en el cable

Además de examinar los cables y las conexiones finales para comprobar si hay daños, revise lo siguiente:

- Asegúrese de que cada cable está correctamente ajustado y apretado en la parte superior de la pila de pesas.
- Inspeccione las poleas del cable, las conexiones finales y los extremos. Asegúrese de que todas las conexiones están firmemente apretadas, ajustando la tensión del cable si es necesario.
- Asegúrese de haberle dado como mínimo siete vueltas al perno del cable al roscarlo en el vástago selector o de que haya penetrado un mínimo de 13 mm (½ de pulgada). Debería mostrarse una distancia de 19 mm (¾ de pulgada) o menos. Tense la tuerca de bloqueo hasta 68 N•m (600 pulgadas•libra). Consulte la siguiente ilustración.

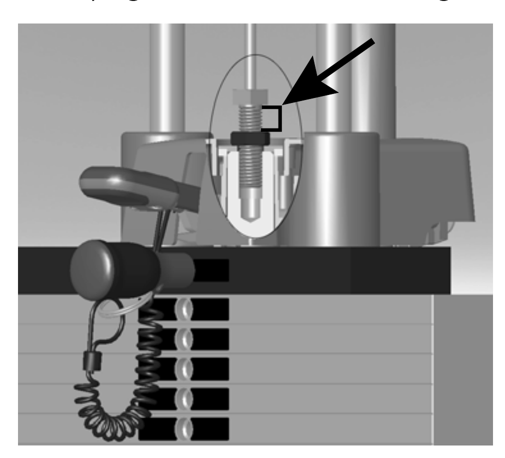


Figura 2: el perno de cable debe tener como mínimo seis roscas dentro del selector

Comprobación de las etiquetas de advertencia e instrucciones

Inspeccione diariamente las etiquetas de advertencia y de instrucciones para asegurarse de que toda la información puede leerse con claridad. Si cualquier parte de ellas no es visible o no está correctamente adherida, sustituya la etiqueta de inmediato (consulte *Obtención de asistencia* para información de compra).

Cuando sea necesario, limpie las etiquetas pulverizándolas con una solución de agua y jabón suave y séquelas bien con un paño suave.

La siguiente figura muestra un ejemplo de una etiqueta de instrucciones para el usuario.

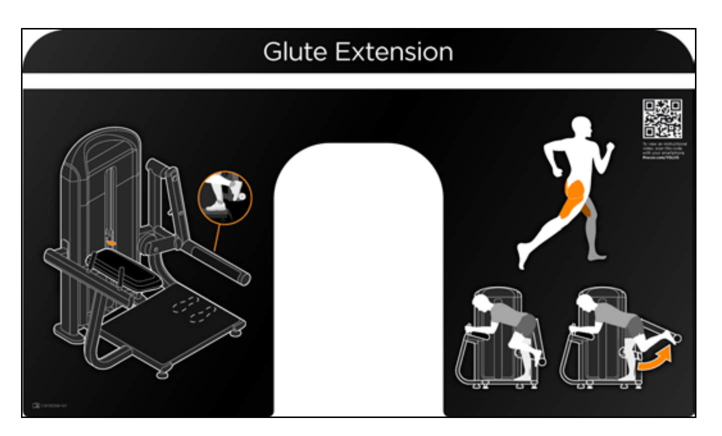


Figura 3: ejemplo de etiqueta con instrucciones para el usuario de la línea Discovery Series Selectorized Line

Los productos Precor están equipados con una serie de etiquetas de advertencia estándar. Las siguientes dos figuras muestran ejemplos de las etiquetas de advertencia que se pueden ver en los equipos en función del modelo y de la línea de producto:

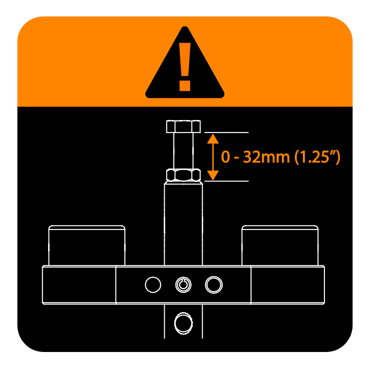


Figura 4: puede que se muestre una etiqueta de advertencia en las pilas de pesas, o cerca de ellas, en las que un perno de cable está enroscado en el vástago selector

⚠ Advertencia

El uso incorrecto de este aparato puede provocar lesiones graves. El usuario siempre asume un riesgo de lesiones al utilizar este tipo de equipos, incluso aunque lo haga correctamente.

- Antes de comenzar un programa de ejercicio físico, acuda a su facultativo para someterse a un exhaustivo examen médico.
- No permita que niños se suban ni se acerquen a este equipo.
- Antes de utilizar este equipo, lea y cumpla todas las advertencias e instrucciones de seguridad.
- Inspeccione el equipo antes de utilizarlo. Compruebe si hay sujeciones sueltas o cables pelados. Si sospecha que el equipo puede necesitar alguna reparación, avise al personal responsable de las instalaciones.
- Utilice el equipo sólo para la finalidad prevista. Obtenga la información necesaria para utilizarlo.
- Asegúrese de que el perno del selector esté plenamente acoplado.
- Si se atasca o bloquea cualquier pesa, polea u otra pieza, no intente liberarla, ya que las pesas pueden caer inesperadamente. Avise al personal responsable de las instalaciones.
- No desprenda etiquetas del equipo. Reemplace cualquier etiqueta deteriorada y reponga las que falten.

CW34708-106, es

Figura 5: una versión de esta etiqueta de advertencia se muestra en el armazón del equipo

Inspección semanal

Esta sección describe las tareas que deberá realizar todas las semanas para garantizar un buen mantenimiento de los equipos. Lleve a cabo las siguientes tareas según corresponda a cada unidad en la que esté realizando el mantenimiento:

- Acondicione y limpie en profundidad la tapicería.
- Limpieza y lubricación de las varillas de guía.
- Inspección de los cables, las conexiones y la tensión.
- Inspeccione las poleas.
- Inspección de las columnas de pesas y los vástagos selectores.
- Inspección y lubricación de los cojinetes y los casquillos.
- Revisión y lubricación del ajuste del asiento.

Acondicione y limpie en profundidad la tapicería

Semanalmente, acondicione y limpie en profundidad la tapicería con un limpiador manual a base de lanolina o un limpiador de tapicerías.

Importante: *para limpiar la tapicería, no utilice productos de limpieza que incluyan cualquiera de estos ingredientes: disolventes, alcohol, amoniaco o petróleo. En su lugar, utilice un limpiador con base de detergente.*

Limpieza y lubricación de las varillas de guía

Inspeccione si las áreas expuestas de las varillas de guía están limpias. Con un paño seco, limpie cualquier acumulación de suciedad o grasa de las varillas.

Nota: en el equipo de fuerza Discovery Selectorized, es necesario extraer el revestimiento para acceder a las varillas de guía y poder realizar la inspección, la limpieza y la lubricación (consulte *Retirada del obenque*).

Lubrique las zonas expuestas de las varillas de guía aplicando una fina capa de lubricante de Teflon® en aerosol. Rocíe un paño con el lubricante y limpie las varillas de guía con el paño. *Tenga cuidado al utilizar lubricantes en aerosol, ya que pueden manchar las alfombras y la ropa.*

PRECAUCIÓN: no intente lubricar las varillas de guía cuando se esté utilizando el equipo. Si intenta lubricar los espacios que quedan entre los discos de peso sin desmontar por completo la columna, se podrían producir lesiones graves.

***Importante*:** no *utilice lubricantes a base de petróleo. No utilice lubricantes a base de petróleo. Estos lubricantes tienden a causar una acumulación rápida de suciedad y pelo sobre los discos de peso, lo que puede hacer que los discos se queden pegados.*

Inspección de los cables, las conexiones y la tensión

Una vez a la semana, inspeccione a fondo los cables y las conexiones y revise la tensión de los cables. A continuación se muestra una lista de los elementos concretos que debe examinar:

- Compruebe la terminación del cable de la columna de pesas. Asegúrese de haberle dado como mínimo siete vueltas al perno del cable al roscarlo en el vástago selector o de que haya penetrado un mínimo de 13 mm (½ de pulgada), de manera que no queden más de 19 mm (¾ de pulgada) entre la parte superior de la tuerca de bloqueo y la base de la cabeza del perno. Después de la revisión, realice los ajustes correspondientes. *También debe asegurarse de que la tuerca de bloqueo esté bien apretada contra el vástago selector.*
- Revise el cable, sobre todo cerca de poleas, ruedas y levas.
- Compruebe la terminación del cable que llega a la leva, que en la mayoría de los equipos está fija. Examine el perno que pasa a través del racor del extremo de la leva para asegurarse de que las dos tuercas de bloqueo estén apretadas la una contra la otra. También debe revisar toda la canalización del cable para verificar que no se producen interferencias con ninguna otra estructura.
- Examine el extremo en bola del cable donde la conexión del cable descansa en la carcasa de la horquilla.
- Asegúrese de que cada cable está correctamente ajustado y apretado en la parte superior de la pila de pesas.
- Inspeccione las poleas del cable, las conexiones finales y los extremos. Asegúrese de que todas las conexiones están firmemente apretadas, ajustando la tensión del cable si es necesario.

Inspeccione las poleas

Precor emplea poleas guía de precisión con rodamientos de bolas para que guíen el cable sin problemas.

Inspeccione cada polea por si presentara daños, incluidas grietas finas, deterioros, o por si faltan piezas. Si las poleas presentan superficies desgastadas pueden provocar graves daños a los cables, por lo tanto deben sustituirse en cuanto se detecte el primer signo de desgaste o daño.

Asegúrese de que las poleas giran libremente cuando se utiliza el equipo. Inspeccione cada polea por si se desplazara en exceso hacia los laterales, lo que indicaría un desgaste de los rodamientos o que los pernos de montaje están sueltos. Si se detecta un desplazamiento excesivo, extraiga la polea para inspeccionar los rodamientos y, si es necesario, sustituya toda la polea.

Inspección de las columnas de pesas y los vástagos selectores

Las columnas de pesas están compuestas por placas mecanizadas de precisión que se han diseñado como un solo mecanismo para lograr un apilado preciso. Utilice únicamente pesas adicionales y vástagos selectores de peso suministrados por Precor.

Inspeccione semanalmente las columnas de pesas y los vástagos selectores. Limpie todos los discos con un paño húmedo cuando sea necesario. Inspeccione todos los discos para descartar la presencia de rebabas cortantes o daños. Limpie la suciedad y el polvo de las varillas de guía.

Asegúrese de que el equipo utiliza únicamente el vástago selector original de Precor. Asegúrese también de que el vástago selector se pueda introducir completamente y quede retenido en cada disco de peso.

Inspección y lubricación de los cojinetes y los casquillos

Precor utiliza cojinetes de gran calidad diseñados para aplicaciones de resistencia y de vida útil prolongada. Cada semana haga lo siguiente para el mantenimiento de los cojinetes y los casquillos del equipo:

- **Casquillos de bronce:** Precor recomienda el uso de una pequeña cantidad de lubricante de Teflon® en aerosol para lubricar estos casquillos, que normalmente soportan los ejes rotatorios. Rocíelo directamente sobre el eje y, a continuación, gire el eje varias veces en su rango de movimiento completo. Inspeccione los casquillos para ver si están excesivamente desgastados o si tienen daños. *Tenga cuidado al utilizar el lubricante en aerosol, ya que puede manchar las alfombras y la ropa.* Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.
- **Casquillos poliméricos:** lubrique los casquillos poliméricos de las varillas de guía aplicando una fina capa de lubricante de Teflon® en aerosol. Rocíe el lubricante sobre un paño y, a continuación, pase el trapo por toda la longitud de la varilla de guía.

  Importante: *no aplique lubricantes derivados del petróleo en los casquillos poliméricos.*
- **Puntos de pivote con cojinetes sellados:** estos lugares están protegidos del ambiente exterior y no requieren lubricación. Al limpiar el equipo, limpie los ejes y las superficies exteriores de los cojinetes con un paño para evitar la acumulación de polvo y sudor.
- **Casquillos lineales:** estos casquillos permiten que las piezas mecánicas se deslicen suavemente por las varillas de guía. Inspeccione los extremos de cada varilla de guía para asegurarse de que estén fijados correctamente y de que todos los pernos estén bien apretados.

  Limpie las varillas de guía mediante una ligera aplicación de un lubricante de Teflon® en aerosol para eliminar el polvo, los pelos y la suciedad.

Revisión y lubricación del ajuste del asiento

El mecanismo de ajuste del asiento requiere poco mantenimiento. No obstante, puesto que la seguridad del asiento es vital para la seguridad de un ejercicio, debería inspeccionar la palanca del asiento de forma periódica para comprobar si se queda fija cuando se utiliza.

Para comprobar si hay que lubricar la palanca del asiento, eleve el asiento ligeramente al tiempo que presiona y libera la palanca. La palanca debería volver a su posición habitual con facilidad. Si la palanca se queda atascada, lubrique el perno pivotante con lubricante de Teflon® en aerosol. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.

Examine el amortiguador asistido por gas del ajuste del asiento para descartar fugas. Si fuera necesario, sustitúyalo.

Inspección mensual

Esta sección abarca las tareas que debe llevar a cabo cada mes para realizar el mantenimiento del equipo. Realice las siguientes tareas según corresponda en la unidad a la que está realizando el mantenimiento:

- Inspeccione los armazones y los brazos de movimiento.
- Lubricación de los vástagos de remache.

Inspeccione los armazones y los brazos de movimiento

Todos los meses, inspeccione los armazones y los brazos de movimiento para comprobar su correcto funcionamiento e integridad. Compruebe que no presentan grietas, pintura desconchada u óxido. Retoque las abolladuras y los desconchones en la pintura según sea necesario. En cuanto detecte los primeros signos de desgaste, sustituya cualquier componente.

Nota: puede solicitar a Precor pintura para retoques llamando al Servicio de atención al cliente. Consulte el apartado *Obtención de asistencia*.

Inspeccione los armazones en busca de grietas, especialmente en las juntas. Si observa alguna grieta, aparte el equipo del servicio inmediatamente y haga que un técnico en mantenimiento cualificado lo repare. Consulte los apartados *Indicaciones de seguridad importantes para los propietarios* y *Obtención de asistencia*.

Para eliminar el óxido superficial del armazón, frótelo suavemente con una lija húmeda/seca o con lana de acero fina. Si es necesario, finalice el proceso con pintura de retoque de Precor. Conserve el brillo de la pintura aplicando un producto de cera para automóviles suave.

Para realizar el mantenimiento de las piezas con acabado lacado y cromadas, utilice un detergente suave para eliminar la suciedad ligera y las manchas. Para eliminar restos de suciedad más fuerte y de grasa y para pulir las piezas, utilice en buen abrillantador para automóviles. Para los arañazos y marcas que no se eliminen con los método anteriores, utilice un producto limpiador de granulado fino. No utilice disolvente, diluyente para lacado, acetona o quitaesmalte.

Lubricación de los vástagos de remache

Extraiga el vástago de remache todo lo que se pueda y aplique una pequeña cantidad de lubricante de Teflon® en aerosol. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño. (consulte la siguiente ilustración).

PRECAUCIÓN: al extraer el vástago de remache, es posible que la posición de la unidad se ajuste de repente. Para evitar lesiones, mantenga las manos y la cabeza alejadas de las piezas móviles.

Compruebe si el vástago de remache funciona correctamente y si encaja en todos los orificios de ajuste.

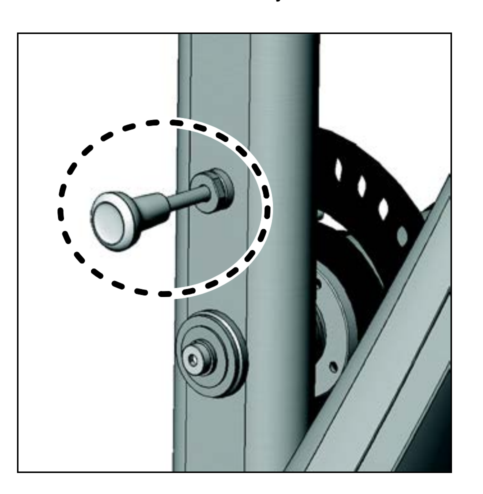


Figura 6: lubrique la palanca extrayéndola

Mantenimiento anual

Lleve a cabo las siguientes tareas anualmente, según corresponda a su equipo:

- Retirada del obenque.
- Mantenimiento anual de la pila de pesas.
- Inspección y lubricación de los vástagos de remache.
- Lubricar los cojinetes de bolas lineales.

Retirada del obenque

La línea de productos de fuerza Discovery Selectorized Strength incluye un obenque para la torre de pesas que debe retirarse para poder llevar a cabo el mantenimiento que se describe en este manual.

Importante*: no retire el obenque mientras se utilice el equipo.*

Para retirar el obenque, consulte la *Guía de montaje del obenque* que se incluye con este manual. Realice los pasos de montaje de forma inversa para retirar el obenque.

Realice las tareas de mantenimiento necesarias. Cuando haya finalizado, vuelva a colocar la chapa

Mantenimiento anual de la pila de pesas

Precor recomienda que la pila de pesas se desmonte una vez al año para limpiarla e inspeccionarla a fondo.

- Retire cuidadosamente el cable y las varas guía de la pila de pesas. Desmonte por completo la pila de pesas en un área bien ventilada, alejada de la zona de ejercicios.
- Inspeccione las placas de peso y límpielas a fondo. Las placas agrietadas o rotas deben sustituirse de inmediato (consulte el apartado *Obtención de asistencia* para comprar repuestos). Limpie todos los discos uno por uno y examine los casquillos de las guías.
- Examine los casquillos del disco de peso superior y cada uno de los discos de peso y, si hay alguno que esté excesivamente desgastado o roto, sustitúyalo.
- Limpie el vástago selector y examínelo para comprobar si hay desgaste o daños.
- Vuelva a montar la columna de pesas.
- Limpie los compartimentos (gualderos) de la columna de pesas con un paño húmedo cuando sea necesario. Examine todos los elementos de fijación para asegurarse de que el gualdero está montado de forma segura.

Importante: *Precor recomienda que se sustituyan los cables desgastados y dañados durante el mantenimiento rutinario. Es recomendable que todos los cables se sustituyan anualmente.*

Inspección y lubricación de los vástagos de remache

Retire el conjunto de vástagos de remache aflojando la tapa.

PRECAUCIÓN: al extraer el vástago de remache, es posible que la posición de la unidad se ajuste de repente. Para evitar lesiones, mantenga las manos y la cabeza alejadas de las piezas móviles.

Examine el pistón y el muelle para comprobar si hay desgaste y daños excesivos; en caso necesario, sustitúyalos.

Aplique una pequeña cantidad de lubricante de Teflon® en aerosol al muelle y el pistón, a continuación, vuelva a instalar todo el conjunto. Apriete la tapa. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.

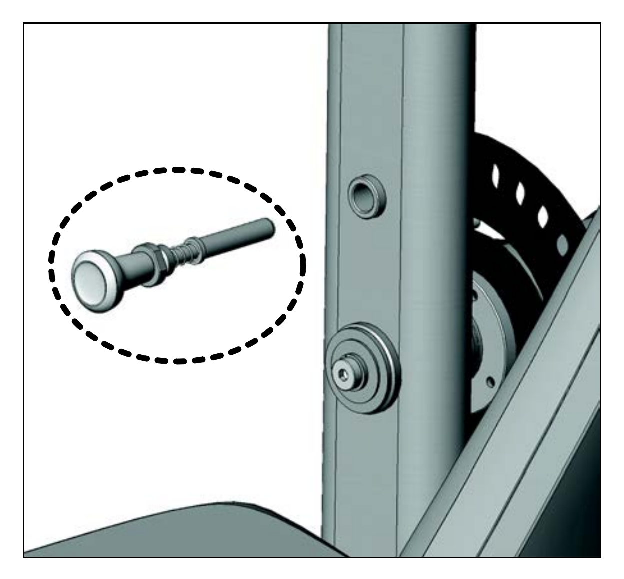


Figura 7: inspeccione los pernos de resorte (para que resulte más claro, en la ilustración el perno de resorte aparece desmontado)

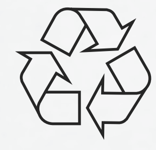
Lubricar los cojinetes de bolas lineales

Parte del equipo de fuerza contiene cojinetes de bolas lineales.

Lubrique los cojinetes de bolas lineales con una grasa NLGI de grado 2 mediante la aplicación de una fina capa de grasa sobre el eje situado debajo de los cojinetes. Mueva los cojinetes y repita la aplicación en el lateral opuesto.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404



Manual de usuario de la Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-562 rev B, es
octubre de 2014

PRECOR®



Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Seated Dip

Table of Contents

Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

Installation Requirements

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  Important: *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7/32-inch hex bit
  - 5/16-inch hex bit
  - 3/16-inch hex bit
  - 1/2-inch hex bit
  - 1/4-inch hex bit
  - 5/32-inch hex bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9/16-inch socket
  - 1-inch socket
  - 3/4-inch socket
- 3/4-inch open-end wrench
- 5/32-inch hex wrench
- Torque screwdriver fitted with a #2 Phillips bit

Assembling the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

The following figure identifies the major components of the equipment referred to in this manual.

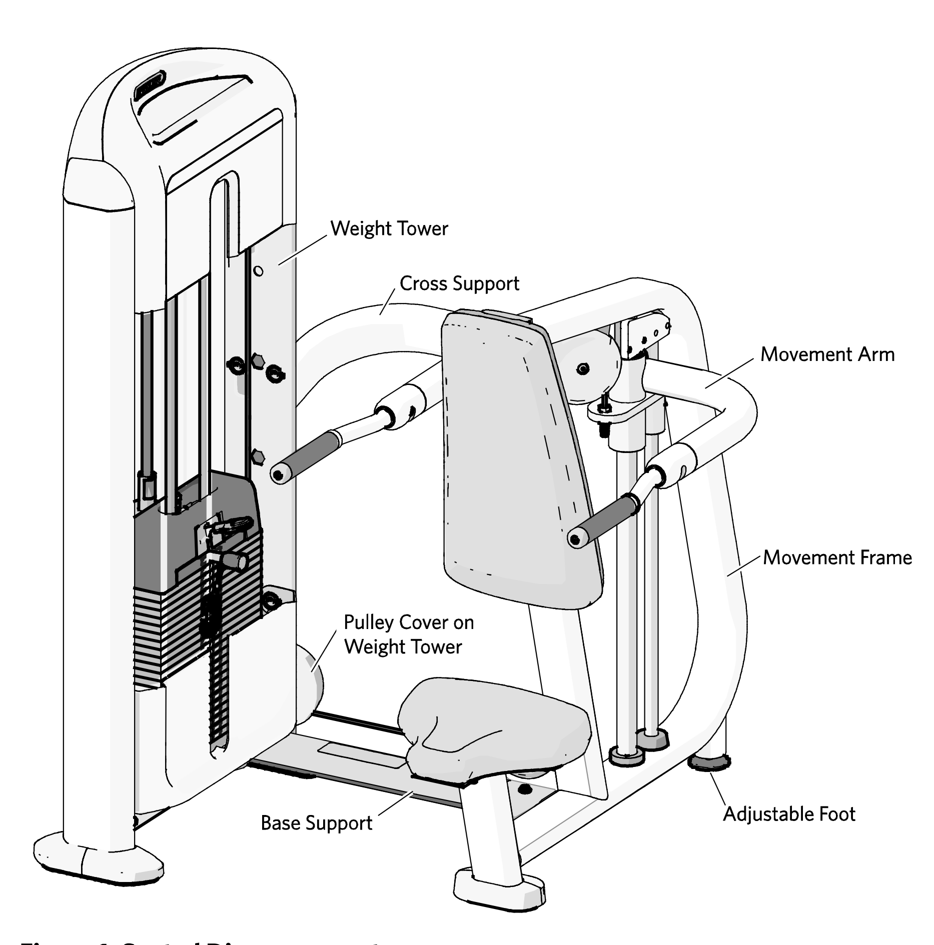


Figure 1: Seated Dip components

Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

Note: Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the movement frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

To attach the weight tower to the movement frame:

1. Locate the point where the cross support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

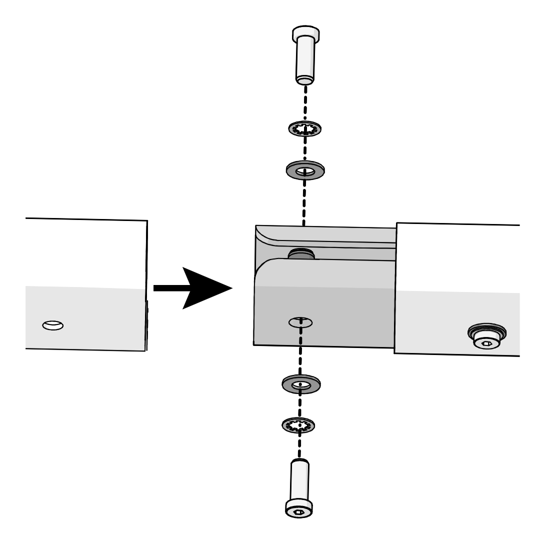
   

   Figure 2: Cross support attachment to movement frame

2. Locate the point where the base support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

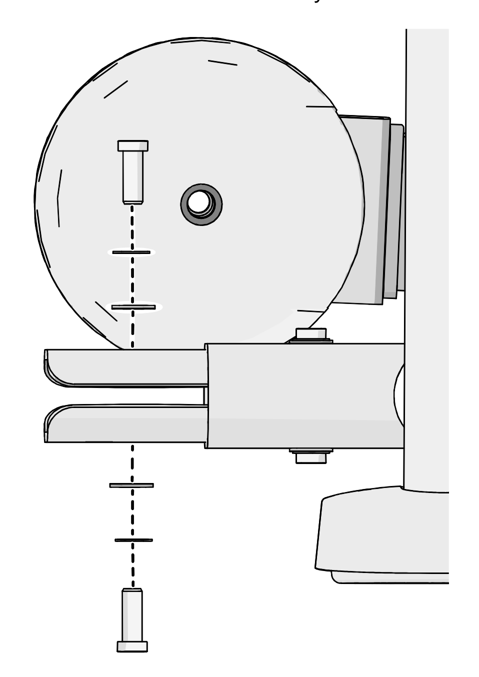
   

   Figure 3: Remove bolts

3. Fit the weight tower to the movement frame by sliding the supports over the transition plates.

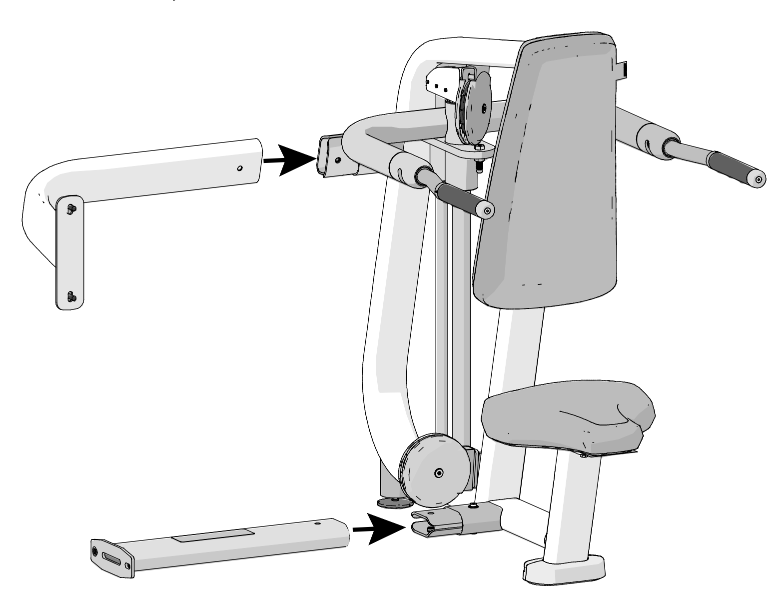


Figure 4: Fit the frame together

4. Attach the cross support to the movement frame using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

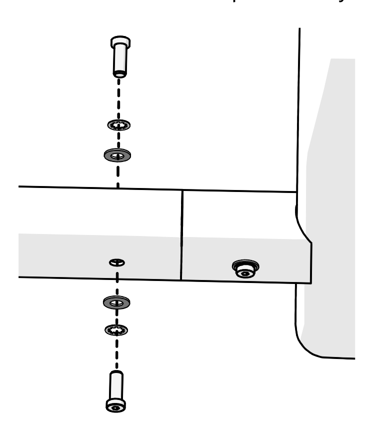


Figure 5: Cross support attachment to movement frame

5. Attach the base support to the movement frame on the underside using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

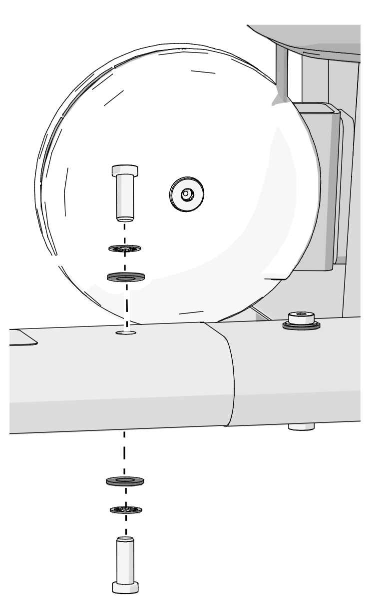


Figure 6: Base support to movement frame attachment

To attach the equipment to the weight tower:

1. Locate the point where the base support attaches to the weight tower. Using a 7⁄32-inch hex bit and a 9⁄16-inch socket, remove the two bolts, four washers, and two nuts installed there and set them aside.
2. Locate the point where the cross support attaches to the weight tower. Using a 5⁄16-inch hex bit and a 1-inch socket, remove the four bolts and two domed washers.
3. Attach the base support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

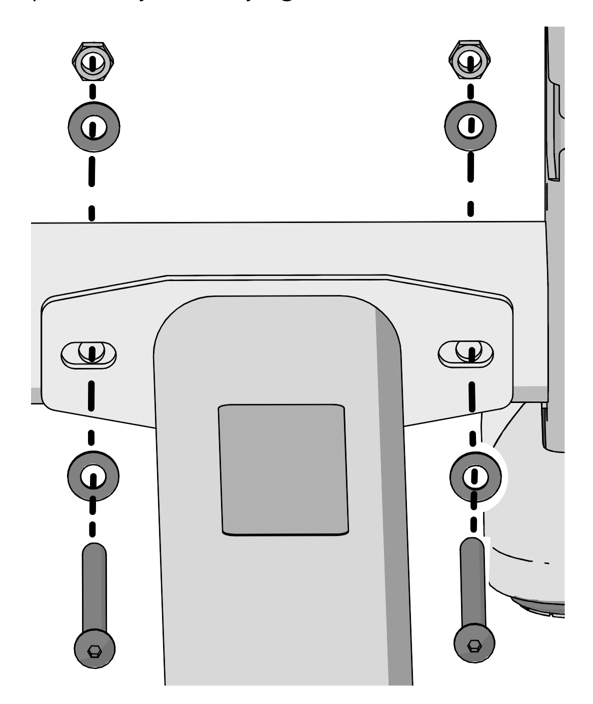


Figure 7: Base support attachment to weight tower

4. Attach the cross support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

   Note: Be sure to orient the dome washers as shown in the following figure.

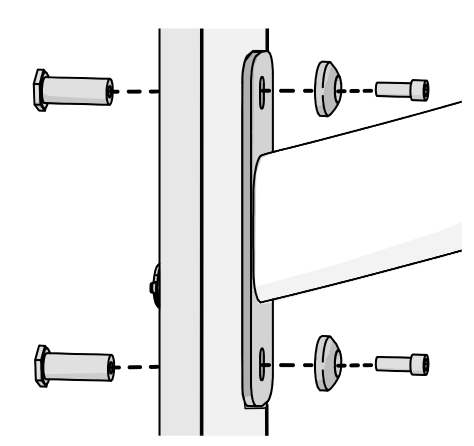


Figure 8: Cross support attachment to weight tower

Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

Note: Begin with the bolts located on the cross support.

To tighten the equipment fasteners:

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7⁄32-inch hex tip bit and a 9⁄16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit.

Stabilizing the Equipment

CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

Note: The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

To adjust the equipment foot:

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

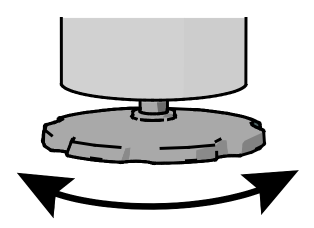


Figure 9: Equipment foot

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

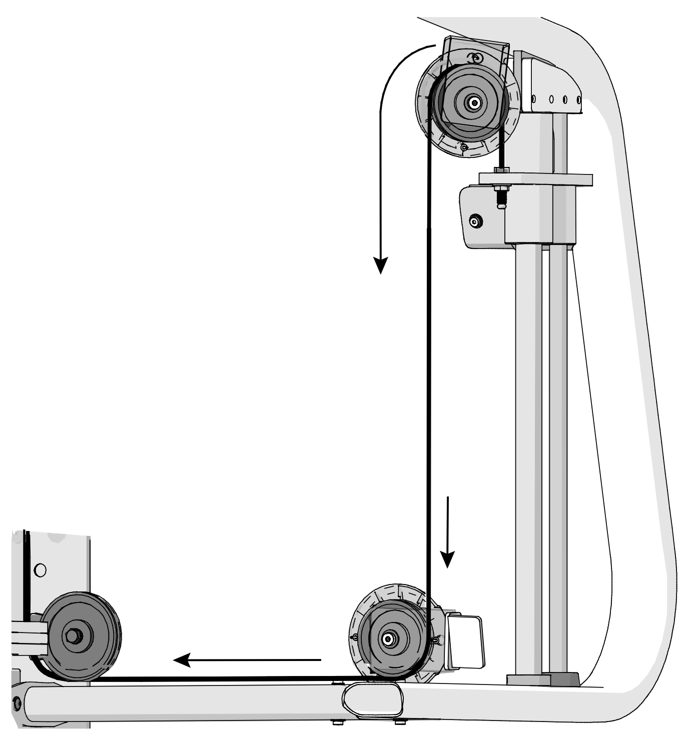


Figure 10: Correct cable routing on movement frame

If necessary, use the following procedure to restore the cable to its original route.

To route the cable on the movement frame:

1. Using a Phillips screwdriver, remove the screws holding the plastic covers on the pulleys.

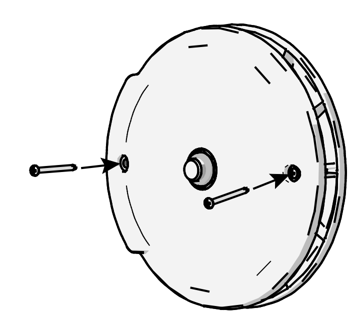


Figure 11: Pulley cover screw location

2. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, remove the pulley, bolt, locknut and two washers.

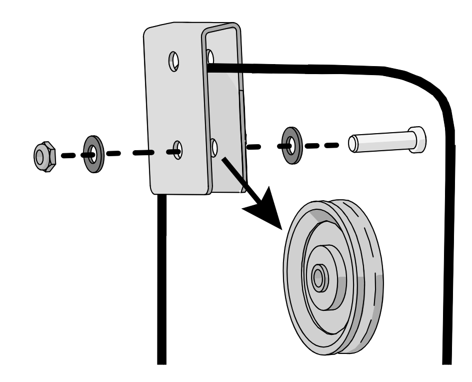


Figure 12: Pulley removal

3. Route the cable through the pulley bracket and around the pulley. Reattach the pulley using the fasteners previously removed and tighten the nut using a ¾-inch wrench.

   Note: You will need to adjust the tension on the cable after it is attached to the weight tower.

4. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, remove the pulley, bolt, locknut and two washers.

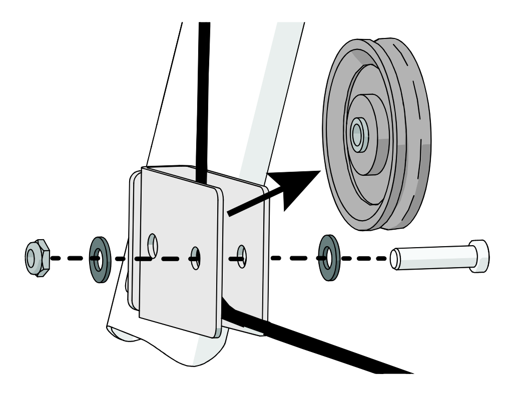


Figure 13: Pulley removal

5. Route the cable through the pulley bracket and around the pulley. Reattach the pulley using the fasteners previously removed and tighten the nut using a ¾-inch wrench.

   Note: You will need to adjust the tension on the cable after it is attached to the weight tower.

6. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, replace the pulley and hardware removed previously. Tighten the screw to 500 inch-pounds (56 N-m) of torque.

7. Using a #2 Phillips bit, reattach the pulley covers and screws removed in step 1. Tighten to 10 inch-pounds (1 N-m) of torque.

Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

To route the cable on the weight tower:

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

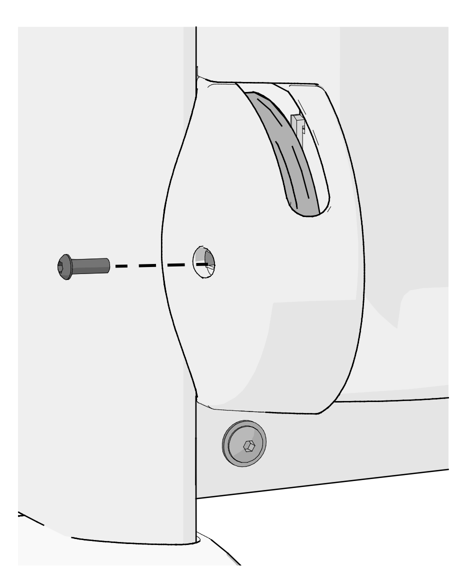


Figure 14: Kick plate pulley cover removal

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

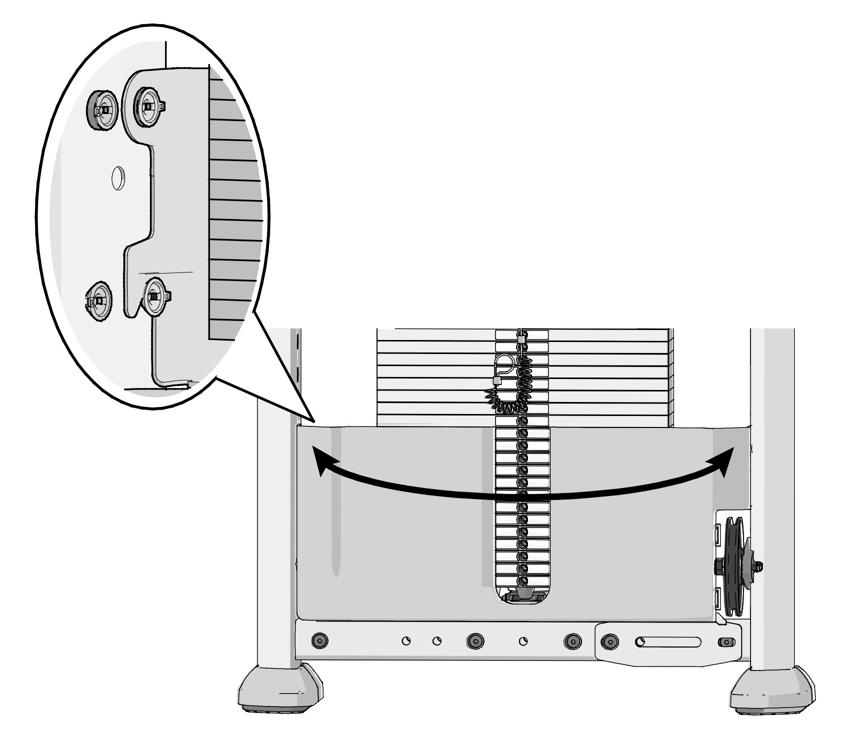


Figure 15: Kick cover removal

3. Gently lift the kick cover and set it aside.

4. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

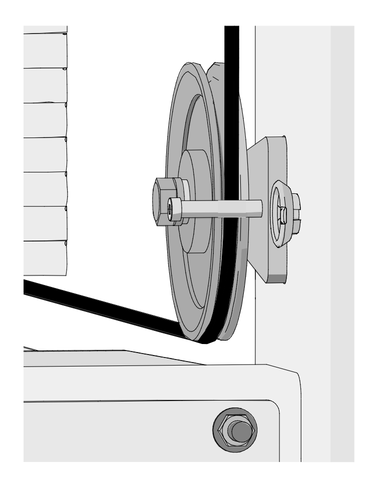


Figure 16: Cable and shoulder bolt position

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a 5⁄32-inch hex bit.

Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

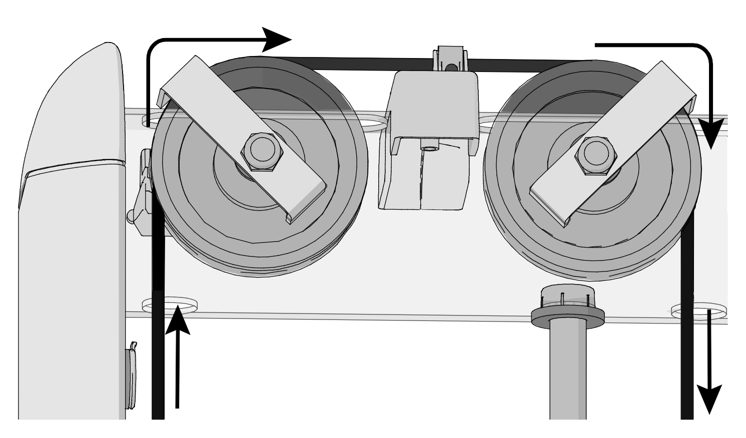


Figure 17: Position of cable over pulleys

To route the cable through the weight tower:

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

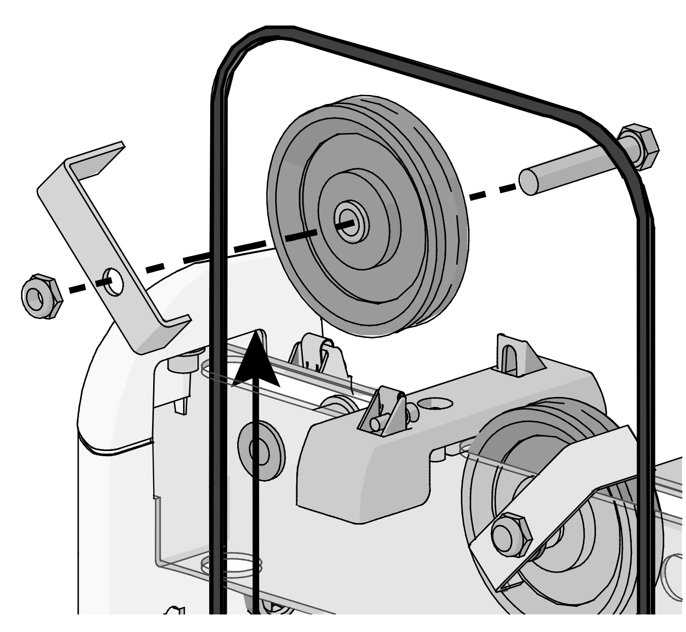


Figure 18: Removal of pulley and cable retainer

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   Note: When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

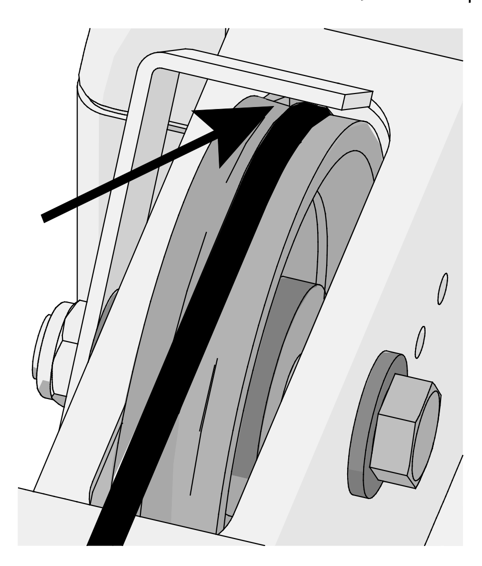


Figure 19: Proper position of cable under cable retainer

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

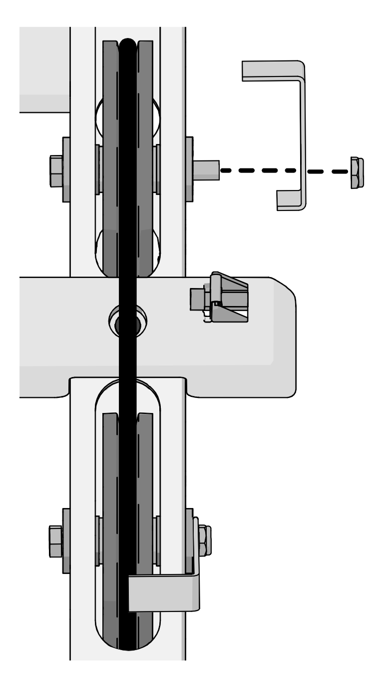


Figure 20: Cable retainer removal

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

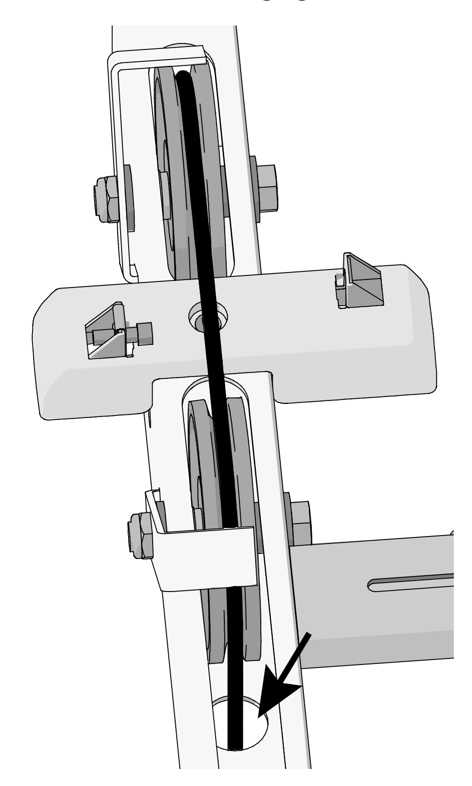


Figure 21: Cable route down through weight tower frame

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.

7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   Important: *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

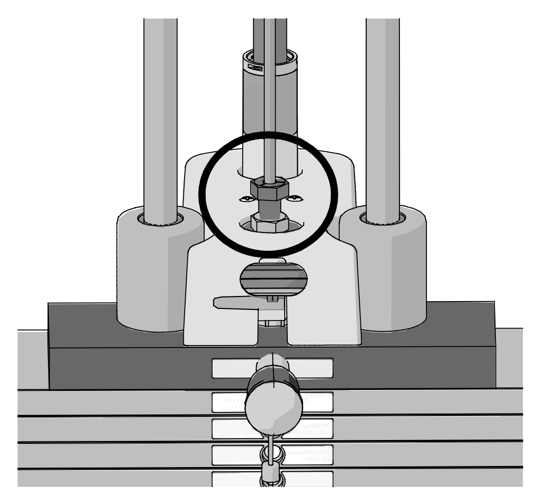


Figure 22: Cable attachment into weight stack

Adjusting the Cable Tension

To adjust the cable tension:

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
   - No excess slack remains.
   - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
   - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.
3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.
4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.
5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

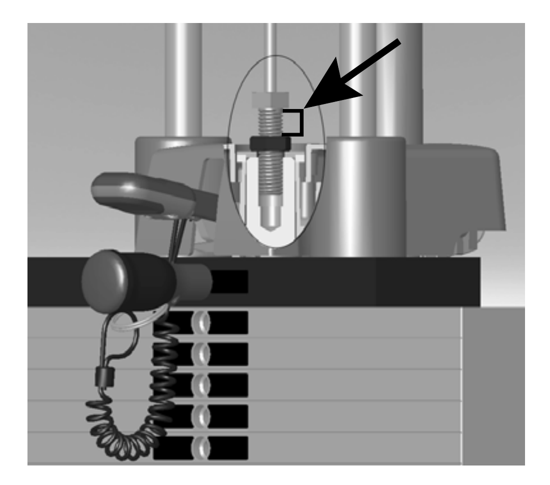


Figure 23: Proper cable bolt insertion

Completing Assembly

Attaching the Shroud to the Weight Stack

CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

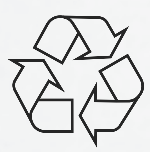
- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.



Discovery™ Series Selectorized Line AG
Seated Dip
CW39924-102 rev B, en
July 2014